

11月献立表

2025年11月

江戸川区立小岩第四中学校

日	曜日	牛乳	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
4	火	○	高菜チャーハン 太平燕（タイピーエン） 芋けんぴ	熊本県の料理 飲用牛乳、豚こま、たまご、イカ、エビ	精白米、粒麦、サラダ油、ごま油、さとう、白ごま、緑豆はるさめ、さつまいも、揚げ油	たかな漬け、玉葱、しょうが、にんじん、たけのこ、はくさい、こまつな	759 kcal 27.9 g	
5	水	○	れんこんご飯 ひじき入り厚焼き玉子 もやしとキャベツのごま和え 豆腐とえのきのみそ汁	飲用牛乳、油揚げ、豚ひき肉、ひじき、たまご、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、サラダ油、白ごま、三温糖、白すりごま、じゃがいも	れんこん、にんじん、玉葱、もやし、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	710 kcal 30.0 g	
6	木	○	チリビーンズドッグ ホワイトシチュー パリパリポテトサラダ りんご	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、ピザチーズ、鶏モモ、いんげんまめ、牛乳、豆乳、生クリーム	コッペパン、サラダ油、小麦粉、じゃがいも、バター、三温糖、揚げ油	玉葱、にんにく、にんじん、ホールコーン、キャベツ、もやし、きゅうり、こまつな、りんご	842 kcal 35.6 g	
7	金	○	カレーライス わかめサラダ タピオカフルーツポンチ 【2年音楽鑑賞教室】	飲用牛乳、豚こま、わかめ	精白米、粒麦、サラダ油、バター、じゃがいも、小麦粉、白ごま、三温糖、ごま油、タピオカパール	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	850 kcal 25.4 g	
10	月	○	ひじきご飯 さばの香味焼き じやがいものカレー炒め かきたま汁	飲用牛乳、ひじき、油揚げ、サバ、わかめ、木綿豆腐、たまご	精白米、もち米、粒麦、サラダ油、三温糖、じゃがいも、でん粉	にんじん、しょうが、玉葱、ピーマン、こまつな	752 kcal 35.1 g	
11	火	○	かき揚げ丼 野菜の甘酢漬け 生揚げとかぶのみそ汁 菊花みかん	飲用牛乳、大豆、イカ、たまご、生揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、さつまいも、米粉、小麦粉、揚げ油、さとう、三温糖	玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、かぶ、こまつな、ね、みかん	802 kcal 30.2 g	
12	水			期末考査 1日目				
13	木			期末考査 2日目				
14	金	○	上海焼きそば レバーの中華揚げ 黄花湯（ホワンホワタン） 柿 【期末考査 3日目】	飲用牛乳、豚こま、豚レバー、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、たまご、わかめ	蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、でん粉、揚げ油、三温糖、白ごま、緑豆はるさめ	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ、玉葱、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、ねぎ、柿	718 kcal 36.1 g	
17	月	○	ごま塩ごはん 肉豆腐 小松菜のカリカリじゃこ和え 菊花みかん	飲用牛乳、豚こま、木綿豆腐、ちりめんじゃこ	精白米、もち麦、黒ごま、白ごま、サラダ油、つきこんにゃく、三温糖、ごま油	干し椎茸、にんじん、玉葱、ねぎ、えのきたけ、さやえんどう、こまつな、もやし、にんにく、みかん	777 kcal 33.5 g	
18	火	○	こまツナご飯 小松菜一斉給食 小松菜つくね 小松菜のおかかマヨ和え 具だくさんみそ汁	飲用牛乳、まぐろ缶詰、鶏ひき肉、大豆、白みそ、たまご、おかか、鶏こま、油揚げ、赤みそ、ワカメ	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、生パン粉、三温糖、でん粉、マヨネーズ	こまつな、玉葱、れんこん、ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、えのきたけ	755 kcal 35.4 g	
19	水	○	中華丼 わかめともやしの中華スープ カルビスゼリー	飲用牛乳、豚こま、イカ、エビ、うずら卵、鶏こま、木綿豆腐、わかめ、粉寒天、カルビス、牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、でん粉、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、はくさい、チンゲンツアイ、こまつな、もやし、ぶなしめじ、黄桃缶	724 kcal 31.6 g	
20	木	○	スイートポテトースト 小魚のカレー揚げ 小松菜とツナのサラダ ミニストローネ	飲用牛乳、牛乳、生クリーム、たまご、わかさぎ、まぐろ缶詰、豚こま、大豆、粉チーズ	食パン、さつまいも、バター、さとう、揚げ油、小麦粉、白ごま、サラダ油、三温糖、じゃがいも	こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、にんにく、セロリー、玉葱、トマト缶詰、パセリ	728 kcal 29.3 g	
21	金	○	もち麦ご飯 秋鮭の紅葉焼き きんぴらごぼう 小松菜とはんぺんのすまし汁 菊花みかん	和食の日 飲用牛乳、鮭、さつま揚げ、木綿豆腐、あはれはんぺん	精白米、もち麦、マヨネーズ、ごま油、つきこんにゃく、三温糖、白ごま	にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、だいこん、こまつな、みかん	739 kcal 32.0 g	
25	火	○	ミルクパン ハンバーグきのこソースかけ アーモンドサラダ じやがいものスープ バナナ	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、木綿豆腐・しづり、たまご、鶏こま	ミルクパン、生パン粉、三温糖、アーモンド、サラダ油、じゃがいも	ごぼう、玉葱、にんじん、マッシュルーム、えのきたけ、ぶなしめじ、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、セロリ、こまつな、バナナ、レモン	734 kcal 34.1 g	
26	水	○	もち麦ご飯 のりのピリ辛ぶりかけ 白身魚の酢豚風 中華風コーンスープ 菊花みかん	飲用牛乳、きざみのり、たら、鶏こま、たまご	精白米、もち麦、ごま油、さとう、白ごま、でん粉、小麦粉、揚げ油、サラダ油、じゃがいも、三温糖	にんにく、とうがらし、しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、ピーマン、ホールコーン、クリームコーン、こまつな、みかん	846 kcal 32.9 g	
27	木	○	もち麦ご飯 ししゃもフライ 野菜のごま酢和え 豚汁	飲用牛乳、ししゃも、たまご、豚こま、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、もち麦、でん粉、小麦粉、乾パン粉、生パン粉、揚げ油、三温糖、白すりごま、サラダ油、じゃがいも、板こんにゃく	きゅうり、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	717 kcal 30.2 g	
28	金	○	小松菜ペペロンチーノ みんなの給食 キャロットポタージュ 八丈フルーツレモンケーキ 【1年生校外学習・給食試食会】	みんなの給食 飲用牛乳、ペークン、まぐろ缶詰、いんげんまめ、豆乳、牛乳、生クリーム、たまご	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、じゃがいも、米粉、バター、さとう、小麦粉、粉糖	とうがらし、にんにく、玉葱、ぶなしめじ、こまつな、にんじん、バセリ、フルーツレモンジャム	820 kcal 29.9 g	

※都合により献立を変更することがあります。