１１月献立表

令和８年度

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 脂質 食塩相当量
2	月	○	**さんまの蒲揚げ丼** **白菜の香り漬け** **豚汁** **菊花みかん** 	飲用牛乳, さんま, 豚こま, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, でん粉, 揚げ油, 三温糖, 白ごま, サラダ油, じゃがいも, 板こんにゃく	しょうが, はくさい, にんじん, きゅうり, ゆず, ごぼう, だいこん, ねぎ, みかん	834 kcal 30.0 g 31.1 g 2.4 g
4	水	○	**スイートポテトースト** **ポークシチュー** **小松菜とツナのサラダ** 	飲用牛乳, 牛乳, 生クリーム, たまご, 豚こま, 大豆, まぐろ缶詰	食パン, さつまいも, バター, さとう, 黒ごま, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖	にんにく, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, こまつな, キャベツ, きゅうり	766 kcal 28.5 g 33.5 g 2.9 g
5	木	○	**高菜チャーハン** **にぎすのから揚げ** **太平燕（タイピーエン）** **りんご** 熊本県の料理	飲用牛乳, 豚こま, たまご, にぎす, イカ, エビ	精白米, 粒麦, サラダ油, ごま油, さとう, 白ごま, でん粉, 揚げ油, 緑豆はるさめ	たかな漬, 玉葱, しょうが, にんじん, たけのこ, はくさい, こまつな, りんご	743 kcal 32.3 g 26.1 g 2.8 g
6	金	○	**ひじきごはん** **さばの香味焼き** **きんぴらごぼう** **小松菜のみそ汁　菊花みかん**	飲用牛乳, ひじき, 油揚げ, サバ, さつま揚げ, 絹ごし豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, もち米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, ごま油, つきこんにゃく, 白ごま	にんじん, しょうが, 玉葱, ごぼう, れんこん, さやいんげん, えのきたけ, こまつな, みかん	778 kcal 33.8 g 27.2 g 2.7 g
9	月	○	**生揚げと小松菜のオイスター炒め丼** **さつまいもと大豆の甘辛和え** **ビーフンスープ** 11月8日 いい歯の日	飲用牛乳, 豚こま, 生揚げ, 大豆, 鶏こま	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油, さつまいも, 揚げ油, 水あめ, 黒ごま, ビーフン	しょうが, にんじん, 玉葱, こまつな, もやし, えのきたけ, にら	826 kcal 33.7 g 27.4 g 2.8 g
10	火	○	**こまつなフランス** **たらのトマトソースがけ** **小松菜のコールスロー** **小松菜シチュー** 小松菜給食 	飲用牛乳, 粉チーズ, 鶏こま すけそうだら, ベーコン, 豆乳, 牛乳, 生クリーム	ソフトフランスパン, オリーブ油, サラダ油, 小麦粉, でん粉, 揚げ油, さとう, じゃがいも, 米粉, ペンネ	こまつな, にんにく, 玉葱, トマト缶詰, キャベツ, ホールコーン, にんじん, マッシュルーム	705 kcal 32.6 g 32.2 g 2.7 g
11	水	期末考査１日目（給食無し）					
12	木	期末考査２日目（給食無し）					
13	金	○	**れんこんご飯** **ひじき入り厚焼きたまご** **もやしとキャベツのごま酢和え** **じゃがいもと豆腐のみそ汁**	飲用牛乳, 油揚げ, 豚ひき肉, ひじき, たまご, 木綿豆腐, わかめ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, 白ごま, 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, ねぎ	699 kcal 28.9 g 24.4 g 3.1 g
16	月	○	**もち麦ご飯** **肉団子の黒酢あんがらめ** **春雨のピリ辛炒め** **中華卵スープ**	飲用牛乳, 鶏ひき肉, たまご, 豚ひき肉, わかめ	精白米, もち麦, 乾パン粉, でん粉, 揚げ油, さとう, はちみつ, 緑豆はるさめ, サラダ油, じゃがいも	玉葱, しょうが, にんにく, にんじん, ぶなしめじ, ねぎ, こまつな, 干し椎茸	778 kcal 29.6 g 25.8 g 2.6 g
17	火	○	**ごま塩ごはん** **肉豆腐** **小松菜のかりかりじゃこ和え** **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	772 kcal 33.3 g 25.4 g 2.3 g
18	水	○	**チリビーンズドッグ** **パリパリポテトサラダ** **コーンクリームスープ**	飲用牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ピザチーズ, いんげんまめ, 牛乳, 生クリーム	コッペパン, サラダ油, 小麦粉, バター, 米粉, 三温糖, 揚げ油, じゃがいも	玉葱, にんじん, クリームコーン, ホールコーン, パセリ, キャベツ, もやし, きゅうり, こまつな, にんにく	703 kcal 29.8 g 30.3 g 3.6 g
19	木	○	**鶏ごぼうご飯** **ししゃもとイカの磯辺揚げ** **野菜のおかか和え** **かきたま汁** 	飲用牛乳, 鶏こま, 油揚げ, ししゃも, イカ, たまご, あおのり, おかか, わかめ, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, 白ごま, 揚げ油, 小麦粉, でん粉	にんじん, ごぼう, しょうが, さやいんげん, こまつな, はくさい, ねぎ	721 kcal 33.9 g 24.3 g 2.6 g
20	金	○	**しらすご飯** **手作りさつま揚げ** **野菜のレモンしょうゆ和え** **けんちん汁** 鎌倉献立♪	飲用牛乳, しらす干し, たらすり身, 押し豆腐, たまご, 白みそ, 木綿豆腐	精白米, もち麦, 三温糖, 白ごま, でん粉, 揚げ油, サラダ油, ごま油, 板こんにゃく, さといも	しょうが, にんじん, ごぼう, ねぎ, えだまめ, キャベツ, もやし, きゅうり, レモン, だいこん, れんこん, 干し椎茸	695 kcal 28.4 g 22.5 g 2.5 g
24	火	○	**もち麦ご飯　マスの紅葉焼き** **小松菜の磯和え** **合わせだしのすまし汁** **菊花みかん** 11月24日 和食の日	飲用牛乳, マス, もみのり, 鶏こま, 木綿豆腐, わかめ	精白米, もち麦, 三温糖 マヨネーズ（卵無）, ごま油, あられ麸	にんじん, こまつな, もやし, だいこん, 切りみつば, みかん	690 kcal 32.2 g 21.8 g 1.8 g
25	水	○	**ツナのトマトソースパスタ** **レバーとポテトのスパイス揚げ** **ぶどうゼリーポンチ** ローリングストック給食	飲用牛乳, まぐろ缶詰, 粉チーズ, 豚レバー, 粉寒天	スパゲッティ･ﾊｰﾌ, オリーブ油, サラダ油, 三温糖, 小麦粉, でん粉, じゃがいも, 揚げ油, さとう	にんにく, 玉葱, にんじん, ぶなしめじ, トマト缶詰, パセリ, しょうが, ぶどうジュース, パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	821 kcal 33.8 g 24.5 g 2.0 g
26	木	○	**もち麦ご飯　かつおでんぶ** **小松菜つくね** **からし和え** **具だくさんみそ汁**	飲用牛乳, 粉かつお, 鶏ひき肉, 大豆, 白みそ, たまご, 鶏こま, 油揚げ, 赤みそ, わかめ	精白米, もち麦, 白ごま, 三温糖, 生パン粉, でん粉, さとう	玉葱, れんこん, ねぎ, こまつな, しょうが, もやし, にんじん, だいこん	717 kcal 34.5 g 21.3 g 2.7 g
27	金	○	**きな粉揚げパン** **エッグチーズトースト** **焼肉サラダ** **米粉のチャウダー** **（１年鎌倉校外学習）** 給食試食会	飲用牛乳, きな粉, たまご, ピザチーズ, 豚こま, 鶏こま, 大豆, 牛乳, 豆乳	揚げ油, コッペパン, さとう, 食パン, マヨネーズ（卵無）, ごま油, 三温糖, 白ごま, サラダ油, 米粉, じゃがいも, バター	玉葱, パセリ, しょうが, にんにく, きゅうり, 大豆もやし, キャベツ, にんじん, セロリー, ぶなしめじ, こまつな	711 kcal 33.2 g 33.1 g 2.8 g
30	月	○	**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, ねぎ, みかん	797 kcal 29.7 g 23.0 g 2.2 g

※都合により献立を変更することがあります。