

11月 給食献立表

江戸川区立上一色中学校

日	主食	牛乳	主菜・副菜・その他	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
4 火	栗ご飯 十三夜 (11月2日)	○	ししゃもの紅葉揚げ 干草和え 大根と油揚げのみそ汁	飲用牛乳,油揚げ,たまご,白みそ,赤みそ	精白米,もち米,生むき栗,黒ごま(いり),小麦粉,油(揚げ油),サラダ油,ごま油,つきこんにゃく,三温糖,じゃがいも	にんじん,ほうれんそう,キャベツ,だいこん,ねぎ,こまつな	790 kcal 31.5 g 28.3 g 3.1 g
5 水	スラッピージョー 世界の料理 アメリカ	○	ひよこ豆サラダ コーンクラムチャウダー 果物(オレンジ)	飲用牛乳,豚ひき肉,大豆,ピザチーズ,ひよこまめ,ベーコン,あさり,牛乳・調理用,豆乳,生クリーム	コッペパン,サラダ油,小麦粉,三温糖,じゃがいも,バター	玉葱,キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,セロリー,マッシュルーム,ｸﾘｰﾑ,ｵﾚﾝｼﾞ	770 kcal 33.0 g 34.1 g 3.3 g
6 木	焼き豚チャーハン	○	ワンタンスープ 杏仁豆腐	飲用牛乳,たまご,焼き豚,豚こま,なると,むきエビ,粉寒天,牛乳・調理用	精白米,粒麦,サラダ油,さとう,ごま油,ワンタンの皮	干し椎茸,にんじん,ねぎ,しょうが,もやし,はくさい,こまつな,ﾂ缶,ﾊﾞｲ缶,みかん缶,ﾚﾓﾝ	759 kcal 30.2 g 19.8 g 3.1 g
7 金	麦ご飯 いい歯の日 (11月8日)	○	かみかみふりかけ いかの香味揚げ ｷｬﾍﾞﾂと小松菜のおひたし ごまみそ汁	飲用牛乳,ちりめんじゃこ,おかか,イカ,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,押麦,白ごま(いり),三温糖,でん粉,油(揚げ油),白すりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,こまつな,にんじん,もやし,はくさい,玉葱	761 kcal 33.7 g 21.9 g 2.6 g
12 水	まいたけご飯	○	肉豆腐 じゃがいものごま和え 果物(みかん)	飲用牛乳,鶏こま,豚こま,木綿豆腐・押し,うずら卵,ボンレスハム	精白米,粒麦,サラダ油,三温糖,白ごま(いり),しらたき,車麴,じゃがいも,ごま油,白すりごま	まいたけ,さやいんげん,玉葱,にんじん,干し椎茸,たけのこ,きゅうり,ねぎ,みかん	801 kcal 35.9 g 26.2 g 2.5 g
13 木	新米ご飯 郷土料理 新潟県	○	鮭の焼漬け 生揚げと里いもの煮物 のっぺい汁	飲用牛乳,サケ,若鶏肉モモ,生揚げ	精白米,三温糖,でん粉,サラダ油,さといも,板こんにゃく,じゃがいも	にんじん,たけのこ,干し椎茸,さやいんげん,ごぼう,だいこん,ねぎ	746 kcal 32.1 g 21.6 g 2.4 g
14 金	手作りごまごぼうパン	○	かぼちゃサラダ イタリアンスープ 果物(オレンジ)	飲用牛乳,鶏こま,ピザチーズ,うずら豆,ダイスチーズ,ベーコン,粉チーズ,たまご	小麦粉,強力粉,さとう,サラダ油,白ごま(いり),さつまいも,マヨネーズ,さとう,乾パン粉	ごぼう,西洋かぼちゃ,きゅうり,にんじん,玉葱,ｸﾘｰﾑ,ｵﾚﾝｼﾞ	753 kcal 31.3 g 30.3 g 2.8 g
17 月	菜飯 SDGs給食	○	大根のそぼろ煮 さつまチップス	飲用牛乳,鶏ひき肉,うずら卵	精白米,粒麦,ごま油,白ごま(いり),サラダ油,三温糖,でん粉,さつまいも,油(揚げ油)	だいこん葉,のさわな,だいこん,にんじん,たけのこ,干し椎茸,グリーンピース	761 kcal 24.5 g 24.0 g 2.9 g
18 火	五目うどん	○	肉まん ひじきの和風サラダ 果物(りんご)	飲用牛乳,豚こま,なると,油揚げ,豚ひき肉,大豆,ひじき,まぐろ缶詰	冷凍うどん,小麦粉,サラダ油,さとう,ごま油,でん粉,三温糖,白ごま(いり)	にんじん,干し椎茸,玉葱,ねぎ,こまつな,しょうが,だいこん,きゅうり,りんご	750 kcal 30.0 g 24.5 g 3.2 g
19 水	麦ご飯 食育の日	○	ホキのねぎソースがけ 変わりきんぴら 豚汁	飲用牛乳,ホキ,鶏こま,豚こま,絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,押麦,でん粉,油(揚げ油),三温糖,サラダ油,じゃがいも,つきこんにゃく,白ごま(いり)	しょうが,ねぎ,にんじん,ピーマン,ごぼう,だいこん,生しいたけ	740 kcal 31.0 g 19.8 g 2.3 g
20 木	ぶどうパン	○	ポテトミートグラタン 小松菜とえびのサラダ オニオンスープ 果物(オレンジ)	飲用牛乳,豚ひき肉,凍り豆腐,ピザチーズ,粉チーズ,むきエビ,ベーコン	ぶどうパン,じゃがいも,サラダ油,三温糖,乾パン粉,さとう	にんにく,にんじん,玉葱,干し椎茸,こまつな,キャベツ,オレンジ	722 kcal 31.7 g 25.4 g 3.5 g
21 金	じゃことわかめのご飯 3年生 ハイキング給食	○	豆腐のふわふわ揚げ ツナと野菜のごま和え 群雲汁	飲用牛乳,炊き込みわかめ,ちりめんじゃこ,木綿豆腐・しほり,鶏ひき肉,大豆,まぐろ缶詰,たまご	精白米,粒麦,白ごま(いり),でん粉,油(揚げ油),さとう,白すりごま,三温糖,ごま油,じゃがいも	にんじん,干し椎茸,たけのこ,ねぎ,しょうが,こまつな,もやし	798 kcal 32.0 g 28.0 g 3.0 g
26 水	赤飯 開校記念日 お祝い給食 (11月24日)	○	ぶりの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 お祝いすまし汁 果物(みかん)	飲用牛乳,ささげ,ぶり,豚ひき肉,絹ごし豆腐,かまぼこ,生ワカメ	もち米,精白米,黒ごま(いり),三温糖,でん粉,サラダ油,じゃがいも	しょうが,にんじん,玉葱,グリーンピース,ほんしめじ,ねぎ,みかん	769 kcal 34.6 g 23.6 g 2.7 g
27 木	五穀ご飯	○	大豆とじゃこのふりかけ レバニラ炒め 中華卵スープ	飲用牛乳,いり大豆,ちりめんじゃこ,豚レバー,豚こま,絹ごし豆腐,生ワカメ,たまご	精白米,押麦,あわ(精白粒),きび,アマランサス(玄穀),黒ごま(いり),さとう,白ごま(いり),でん粉,油(揚げ油),サラダ油,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,玉葱,にら,こまつな	815 kcal 38.1 g 25.1 g 3.0 g
28 金	麦ご飯 小松菜給食	○	小松菜豆腐の五色揚げ 小松菜とひじきの甘辛和え 小松菜のみそ汁	飲用牛乳,木綿豆腐・しほり,鶏ひき肉,ひじき,油揚げ,絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,押麦,三温糖,でん粉,油(揚げ油),ごま油,さとう,白すりごま	こまつな,にんじん,ねぎ,干し椎茸	768 kcal 31.7 g 27.4 g 2.8 g

※食材などの都合により、献立を変更する場合があります。

11月17日～21日は「チャレンジ・ザ・ドリーム」のため、2年生は給食がありません。