



# 令和7年度 11月予定献立表



## \* 2-1・6組 リクエストメニュー登場！ \*

先月に続いて、7月に行った第1回 残菜O運動で、全校で最も残菜率が低かった

1-1 2-1 6組 のみなさんがリクエストした料理が登場！

今月は2-1のリクエスト「揚げパン」と6組のリクエスト「カレーライス(甘口)」が登場します♪お楽しみに☺

予定回数：16回

江戸川区立小岩第五中学校

| 日  | 曜 | 主食<br>【関連行事など】                                | 牛乳 | おかず                                                | エネルギー<br>食塩相当量    | 赤の仲間<br>血や肉になる                                      | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                      | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                               |  |
|----|---|-----------------------------------------------|----|----------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--|
| 4  | 火 | 麦ご飯                                           | ○  | 青菜とキクラゲのたまご焼き<br>かぶときゅうりの華風漬け<br>鶏団子の生姜スープ<br>オレンジ | 703 kcal<br>2.4 g | 鶏肉 たまご<br>レンズ豆<br>もずく 牛乳                            | 米 麦 油<br>さとう でん粉<br>ごま油 ごま                            | にんにく しょうが<br>長ねぎ 小松菜 かぶ 胡瓜<br>人参 もやし 青梗菜<br>木耳 えのき 唐辛子<br>オレンジ |  |
| 5  | 水 | ★二色揚げパン[きなこ&抹茶]<br>～第1回 残菜O運動<br>2-1リクエストの日！～ | ○  | じゃがいものツナ和え<br>まめまめシチュー                             | 743 kcal<br>2.5 g | きなこ ツナ<br>鶏肉 レンズ豆<br>大豆 ヒヨコ豆<br>白いんげん豆<br>豆腐 チーズ 牛乳 | コッペパン<br>ミルクパン<br>さとう バター<br>油 じゃがいも<br>米粉            | コーン セロリー 人参<br>キャベツ 南瓜 小松菜<br>パセリ                              |  |
| 6  | 木 | 雑穀ご飯<br>☆☆給食試食会☆☆                             | ○  | とり肉のから揚げ<br>はりはり和え<br>くずきり汁<br>柿                   | 762 kcal<br>2.5 g | 鶏肉 しらす<br>ハム 助宗鰯<br>牛乳                              | 米 雑穀 アヲシタ<br>さとう でん粉<br>ごま油 上新粉 油<br>緑豆春雨<br>じゃがいも 葛切 | しょうが もやし キャベツ<br>胡瓜 人参 大根 小松菜<br>切干大根 柿                        |  |
| 7  | 金 | 塩ラーメン(つけ麺)<br>【二十四節気 立冬】                      | ○  | ししゃもの青のり焼き<br>冬野菜のみそ炒め<br>バナナ                      | 706 kcal<br>2.8 g | 鶏肉 ししゃも<br>青のり ツナ<br>みそ 牛乳                          | 冷凍ラーメン<br>油 さとう<br>でん粉 ごま<br>ごま油<br>さつまいも             | にんにく しょうが<br>人参 玉葱 もやし 赤パプリカ<br>小松菜 コーン りんご                    |  |
| 10 | 月 | ★甘口カレーライス<br>～第1回 残菜O運動<br>6組リクエストの日！～        | ○  | コーンとひじきのサラダ<br>りんご                                 | 757 kcal<br>2.6 g | 鶏肉 ひじき<br>チーズ 牛乳                                    | 米 麦 油<br>さとう でん粉<br>じゃがいも<br>米粉 ごま<br>クルトン            | にんにく しょうが 人参<br>玉葱 もやし 赤パプリカ<br>小松菜 コーン りんご                    |  |
| 11 | 火 | ご飯[山形県産はえぬき]<br>【山形県の郷土料理】                    | ○  | 鮭の粕漬け<br>野菜のごま和え<br>芋煮                             | 753 kcal<br>2.0 g | 鮭 みそ<br>豚肉 牛乳                                       | 米 さとう ごま<br>里芋 こんにゃく                                  | 白菜 もやし 小松菜<br>人参 長ねぎ                                           |  |
| 14 | 金 | 手作りスコーン<br>【世界の料理 イギリス】                       |    | フィッシュ&チップス<br>スコッチブロス[押麦入りスープ]                     | 728 kcal<br>2.4 g | チーズ 助宗鰯<br>ベーコン 鶏肉<br>あさり 牛乳                        | 強力粉 薄力粉<br>さとう 油<br>マーガリン<br>じゃがいも 押麦                 | セロリー 人参 玉葱<br>キャベツ コーン 小松菜                                     |  |
| 17 | 月 | 麦ご飯<br>【全校一斉小松菜給食】                            |    | 小松菜入り豆腐の五色揚げ<br>小松菜とひじきの甘辛そぼろ<br>小松菜のみそ汁<br>柿      | 740 kcal<br>2.8 g | 豆腐 鶏肉<br>ひじき 油揚げ<br>みそ 牛乳                           | 米 麦 でん粉<br>さとう 油<br>ごま ごま油                            | 小松菜 人参 長ねぎ<br>しょうが 椎茸 柿                                        |  |
| 18 | 火 | ツナと大根おろしの<br>和風スパゲティ                          | ○  | むらくも汁<br>いがぐりボール                                   | 734 kcal<br>2.8 g | ツナ きざみのり<br>豆腐 たまご<br>生クリーム<br>牛乳                   | スパゲッティ<br>オリーブ油<br>さとう でん粉<br>バター 油<br>さつまいも 素麺       | 大根 長ねぎ 小松菜                                                     |  |
| 19 | 水 | わかめご飯                                         | ○  | 鯖の七味焼き<br>なめたけ和え<br>西京みそのみそ汁                       | 708 kcal<br>2.8 g | 炊き込みわかめ<br>鯖 豆腐<br>油揚げ 牛乳                           | 米 麦<br>アマランサス<br>ごま さとう                               | しょうが キャベツ<br>小松菜 白菜 人参<br>えのき しめじ                              |  |
| 20 | 木 | 麦ご飯                                           | ○  | 千草たまご焼き<br>変わりきんぴら<br>八丁みそのみそ汁                     | 759 kcal<br>2.4 g | レンズ豆 たまご<br>豚肉 豆腐<br>油揚げ みそ<br>牛乳                   | 米 麦 油<br>さとう<br>じゃがいも<br>つきこんにゃく                      | 玉葱 ほうれん草 人参<br>しょうが さやいんげん<br>白菜 椎茸 しめじ                        |  |
| 21 | 金 | 吹き寄せご飯<br>【(11/24(月)和食の日)】                    | ○  | わかさぎのおかき揚げ<br>小松菜の煮浸し<br>麦みそのみそ汁<br>みかん            | 712 kcal<br>2.7 g | 鶏肉 かまぼこ<br>わかさぎ 生揚げ<br>豆腐 油揚げ<br>みそ 牛乳              | 米 玄米 銀杏<br>アマランサス 油<br>さつまいも ごま<br>さとう 小麦粉<br>甘辛せんべい  | しょうが 人参 小松菜<br>白菜 舞茸 えのき<br>しめじ みかん                            |  |
| 25 | 火 | テジブルコギ丼                                       | ○  | スパイシーアーモンド<br>フルーツのヨーグルト和え                         | 750 kcal<br>1.3 g | 豚肉 レンズ豆<br>あさり<br>ヨーグルト<br>牛乳                       | 米 麦 油<br>さとう でん粉<br>じゃがいも<br>ごま油 はちみつ<br>アーモンド        | にんにく 人参 玉葱<br>キャベツ 小松菜<br>ピーマン りんご バナナ<br>パイン・黄桃・みかん缶          |  |
| 26 | 水 | 麦ご飯                                           | ○  | 高野豆腐の肉巻き<br>れんごんの含め煮<br>もずく汁                       | 738 kcal<br>2.3 g | 豚肉 高野豆腐<br>鶏肉 助宗鰯<br>油揚げ もずく<br>牛乳                  | 米 麦 でん粉<br>油 さとう<br>じゃがいも<br>こんにゃく                    | しょうが 人参 れんごん<br>さやえんどう 白菜<br>小松菜 しめじ                           |  |
| 27 | 木 | こぎつねご飯                                        | ○  | ちくわの紅葉揚げ<br>野菜の塩炒め<br>大根のすまし汁<br>オレンジ              | 731 kcal<br>2.9 g | 鶏肉 レンズ豆<br>油揚げ 焼き竹輪<br>豚肉 生揚げ<br>わかめ 牛乳             | 米 麦<br>アマランサス<br>油 さとう<br>ごま 小麦粉<br>米粉 こんにゃく          | しょうが 人参 にんにく<br>もやし 小松菜 大根<br>しめじ えのき オレンジ                     |  |
| 28 | 金 | ガーリックトースト                                     | ○  | アサリのカリッとサラダ<br>タラのミルクスープ<br>バナナ                    | 710 kcal<br>2.8 g | あさり 助宗鰯<br>鶏肉 生クリーム<br>白いんげん豆<br>うずら卵 牛乳            | 食パン バター<br>でん粉 油<br>さとう ごま油<br>じゃがいも                  | にんにく しょうが<br>キャベツ もやし 人参<br>白菜 南瓜 小松菜<br>パセリ バナナ               |  |

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



⇒江戸川区産の  
小松菜使用日



⇒野菜の量が100g以上の日  
(1日の目標は350g以上)