



令和8年度 11月予定献立表



予定回数：17回

江戸川区立小岩第五中学校

日	曜	主食 【関連行事など】	牛乳	おかず	エネルギー 食塩相当量	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	
2	月	ゆかりご飯 【(11/3(火))文化の日】	○	鯖の文化干し 菊花和え あんかけ汁 菊花みかん	720 kcal 2.9 g	鯖 ツナ 鶏肉 わかめ 牛乳	米 麦 ごま ごま油 さとう 油 でん粉	もやし キャベツ 小松菜 人参 冬瓜 切干大根 食用菊 ゆかり みかん	
4	水	照り焼きたまごの 和風トースト	○	小松菜の豆乳みそ汁 黒糖ビーンズ	710 kcal 2.9 g	たまご チーズ きざみのり 大豆 油揚げ 生揚げ みそ 豆乳 牛乳	胚芽パン 油 さとう でん粉 黒糖	人参 玉葱 南瓜 白菜 小松菜	
5	木	クッパ 【世界の料理 韓国】	○	ヤンニョムテグ[鱈の甘辛揚げ] ホパッチュ[カボチャぜんざい]	788 kcal 1.9 g	鶏肉 たまご 助宗鱈 小豆 牛乳	米 麦 油 ごま ごま油 小麦粉 でん粉 はちみつ じゃがいも 米粉 さとう 白玉粉	しょうが にんにく 椎茸 大根 人参 にら こねぎ 南瓜	
6	金	さつまいもご飯 【(11/7(土))二十四節気 立冬】	○	わかさぎの南蛮漬け きやべつのごまみそ炒め えのきのすまし汁	720 kcal 2.5 g	わかさぎ 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐 わかめ 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 でん粉 油 さとう ごま	玉葱 赤・黄パプリカ しょうが 人参 キャベツ 小松菜 白菜 椎茸 えのき 一味唐辛子	
9	月	ハムとコーンのピラフ 【みんなの給食 ～給食からSDGsを考える～】	○	ツナとポテトのソテー 押麦入りトマトスープ	714 kcal 2.5 g	ハム ツナ 鶏肉 牛乳 白いんげん豆	米 麦 バター 油 じゃがいも さとう 押麦	玉葱 コーン ビーマン グリーンピース にんにく 人参 キャベツ 南瓜 小松菜 トマト缶 マッシュルーム エリンギ	
10	火	雑穀ご飯	○	お好み焼き風たまご焼き 野菜のじゃこ和え 西京みそのみそ汁 柿	757 kcal 2.8 g	たまご おかか 青のり ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ 牛乳	米 雑穀 アマランサス 油 さとう ごま	人参 玉葱 キャベツ 小松菜 大豆もやし 白菜 しめじ 紅生姜 柿	
13	金	小松菜クリームスパゲティ	○	ハニーサラダ ふわふわ豆腐スープ オレンジ	715 kcal 2.7 g	鶏肉 チーズ 生クリーム 豆腐 たまご 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 バター 小麦粉 はちみつ じゃがいも	人参 玉葱 小松菜 キャベツ 胡瓜 赤パプリカ 白菜 しめじ エリンギ オレンジ	
16	月	麦ご飯	○	とり肉の塩こうじ焼き 変わりきんぴら 八丁みそのみそ汁	717 kcal 2.5 g	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 じゃがいも つきこんにやく さとう	しょうが 人参 小松菜 白菜 しめじ	
17	火	小松菜豆腐カレーライス 【全校一斉小松菜給食】	○	こまツナサラダ 小松菜白玉ポンチ	829 kcal 2.5 g	鶏肉 大豆 豆腐 ツナ 牛乳	米 麦 油 さとう バター 米粉 白玉粉	にんにく しょうが 人参 玉葱 小松菜 大根 もやし コーン りんご ミカ・黄桃・パイ缶	
18	水	胚芽パン	○	メンチカツ キャベツのサラダ トマトポトフ	736 kcal 2.9 g	鶏肉 大豆 豆腐 あさり 白いんげん豆 うずら卵 牛乳	胚芽パン 長芋 パン粉 米粉 油 さとう ごま オリーブ油 じゃがいも	玉葱 キャベツ 胡瓜 赤パプリカ コーン にんにく 人参 トマト缶 小松菜 パセリ	
19	木	カラフルもずく丼 【沖縄県の郷土料理】	○	マーミナーチャンプルー アーサ汁 パナナ	744 kcal 2.7 g	鶏肉 もずく 豚肉 豆腐 たまご あおさ 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 じゃがいも こんにやく	しょうが 人参 玉葱 ピーマン コーン にんにく もやし 長ねぎ 小松菜 えのき パナナ	
20	金	吹き寄せご飯 【(11/22(月・祝)) 二十四節気 小雪&勤労感謝の日】	○	焼きししゃも カレー肉じゃが のっぺい汁	704 kcal 2.8 g	ツナ かまぼこ ししゃも 豚肉 レンズ豆 助宗鱈 油揚げ 牛乳	米 麦 油 さとう アマランサス さつまいも 里芋 銀杏 じゃがいも 白滝 でん粉	しょうが 人参 玉葱 さやいんげん 大根 れんこん 長ねぎ 舞茸 椎茸	
24	火	麦ご飯 【和食の日】	○	鮭の紅葉焼き 小松菜のなめたけ和え 五目みそ汁 りんご	771 kcal 1.9 g	鮭 鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麦 さとう マヨネーズ 油	人参 キャベツ 小松菜 ごぼう 白菜 れんこん えのき りんご	
25	水	手作りレーズンパン	○	ペンネ・アラビアータ タラのミルクスープ	735 kcal 2.4 g	豆乳 ベーコン 助宗鱈 鶏肉 生クリーム 白いんげん豆 牛乳	強力粉 全粒粉 さとう ペンネ オリーブ油 じゃがいも 油	にんにく 玉葱 人参 白菜 南瓜 小松菜 パセリ 唐辛子 干しぶどう	
26	木	ツナチャーハン	○	棒々鶏サラダ スーラータン オレンジ	758 kcal 2.9 g	ツナ レンズ豆 なると たまご 鶏肉 みそ 高野豆腐 牛乳	米 麦 油 さとう ごま でん粉 ごま油	しょうが にんにく 人参 れんこん 玉葱 長ねぎ キャベツ もやし 小松菜 コーン 椎茸 オレンジ	
27	金	玄米入りご飯	○	いももちのそぼろあんかけ 生揚げと根菜の煮物 とりどり汁	723 kcal 2.0 g	チーズ 鶏肉 生揚げ 油揚げ もずく 牛乳	米 玄米 アマランサス じゃがいも でん粉 油 さとう	小松菜 しょうが 人参 ごぼう 大根 れんこん さやえんどう 白菜 南瓜	
30	月	けんちんうどん	○	しいらのごまだれ焼き あさりのカリッと和え みかん 1/2	728 kcal 2.2 g	鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ しいら あさり 牛乳	冷凍うどん 油 里芋 でん粉 さとう ごま 油 ごま油	ごぼう 人参 大根 しょうが キャベツ もやし みかん	

※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)