



令和6年度 11月予定献立表



江戸川区立小岩第五中学校

予定回数： 18回

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	
1	金	ゆかりご飯 【(11/3(日・祝)文化の日】	○	鯖の文化干し 小松菜のなめたけ和え 菊花すまし汁 みかん 1/2	708 kcal 2.8 g	鯖 鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳	米 麦 ごま さとう ごま じゃがいも	キャベツ 小松菜 白菜 えのき ゆかり 食用菊 みかん	
5	火	麦ご飯	○	ケランマリ【韓国風たまご焼き】 ジャコサラダ スンドゥブチゲ	712 kcal 2.9 g	レンズ豆 たまご ちりめんじゃこ 鶏肉 あさり 豆腐 油揚げ 牛乳	米 麦 油 さとう ごま ごま油	にんにく 人参 玉葱 長ねぎ ししとうがらし キャベツ 小松菜 大根 大豆もやし 白菜 には	
6	水	あんかけスパゲティ 【愛知県の郷土料理】	○	キャベツのおかか炒め 鬼まんじゅう	707 kcal 2.6 g	ウインナー 鶏肉 生揚げ おかか 牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 さとう ごま ごま油 小麦粉 さつまいも	にんにく 玉葱 マッシュルーム ビーマン しょうが 人参 キャベツ	
7	木	吹き寄せご飯 【二十四節気 立冬】	○	ししゃものおかき揚げ カレー肉じゃが はんぺんのすまし汁	747 kcal 2.8 g	鶏肉 油揚げ ししゃも 豚肉 レンズ豆 豆腐 はんぺん わかめ 牛乳	米 麦 アヲハ 油 さつまいも 銀杏 さとう 白滝 甘辛せんべい 小麦粉 じゃがいも	しょうが 人参 舞茸 玉葱 さやいんげん 白菜	
8	金	バターコーンライス 【いい菌の日】	○	チキンのマーマレードソースかけ スパイシービーンズ カブ入りスープ バナナ	737 kcal 2.1 g	鶏肉 大豆 レンズ豆 うずら卵 牛乳	米 麦 バター でん粉 油	コーン しょうが にんにく 人参 キャベツ かぶ 小松菜 マーマレード バナナ	
11	月	麦ご飯 【鮭の日】	○	鮭の紅葉焼き もやしの酢みそ和え くずきり汁	741 kcal 1.7 g	鮭 わかめ みそ 鶏肉 生揚げ 牛乳	米 麦 さとう マヨネーズ じゃがいも くずきり	人参 キャベツ もやし 大根 小松菜	
12	火	きんぴらドッグ	○	ポテトサラダ マカロニのトマトスープ りんご	705 kcal 2.9 g	鶏肉 チーズ ハム ウインナー 牛乳	コッパン 油 さとう ごま じゃがいも マヨネーズ リボンパスタ	しょうが 人参 ごぼう 胡瓜 コーン にんにく キャベツ 南瓜 小松菜 トマト缶 りんご	
15	金	キムチチャーハン	○	あんかけスープ 開口笑	743 kcal 2.3 g	鶏肉 なた たら 豆腐 油揚げ もずく 豆乳 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉 小麦粉 ごま	しょうが にんにく 人参 れんこん 玉葱 長ねぎ こねぎ 大根 もやし 小松菜 白菜キムチ	
18	月	えどちゃん五目丼 【全校一斉小松菜給食】	○	ぶどう豆 小松菜の炒めみそ汁	727 kcal 2.8 g	鶏肉 いか 大豆 あさり うずら卵 レンズ豆 みぞ 昆布 生揚げ 油揚げ 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	しょうが キャベツ 人参 椎茸 小松菜 しめじ	
19	火	キャロットライス	○	ホウレン草とベーコンのオムレツ 紫キャベツのマリネ タラのスープ煮 オレンジ	722 kcal 2.8 g	たまご ベーコン ハム 助宗鰯 牛乳	米 麦 バター 油 さとう	人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ コーン しょうが にんにく 白菜 マッシュルーム オレンジ	
20	水	麦ご飯	○	生揚げの肉みそかけ 小松菜のすまし汁 柿	739 kcal 2.0 g	生揚げ 鶏肉 大豆 みぞ 油揚げ 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉 こんにやく	にんにく しょうが 人参 玉葱 椎茸 大根 長ねぎ 小松菜 柿	
21	木	メープルナッツトースト 【世界の料理 カナダ】	○	プーティン 【ソースつきフライドポテト】 サーモンチャウダー	722 kcal 2.4 g	鮭 白いんげん豆 粉チーズ あさり 牛乳	胚芽食パン マーガリン アーモンド メープルシロップ 油 じゃがいも バター 米粉	セロリー 人参 玉葱 マッシュルーム コーン パセリ	
22	金	新米ご飯 【(11/24(日))和食の日】	○	鯖のみぞれ揚げ れんこんのつや煮 西京みそのみそ汁 みかん 1/2	741 kcal 2.1 g	助宗鰯 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 でん粉 油 さとう こんにやく	大根 しょうが 人参 れんこん しめじ さやえんどう 白菜 小松菜 レモン果汁 みかん	
25	月	ポークカレーライス	○	カラフルサラダ ピーチポット	810 kcal 1.8 g	豚肉 ツナ 粉寒天 牛乳	米 麦 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 さとう アーモンド	にんにく しょうが 人参 玉葱 小松菜 胡瓜 キャベツ 赤・黄パプリカ トマト缶 黄桃缶 さくらんぼ缶	
26	火	しょうゆラーメン[つけ麺]	○	わかさぎの磯辺揚げ じゃがいものツナ和え	706 kcal 2.2 g	豚肉 油揚げ もずく わかさぎ 青のり ツナ 牛乳	冷凍ラーメン 油 さとう でん粉 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが 人参 玉葱 もやし 長ねぎ 小松菜 コーン	
27	水	麦ご飯	○	いなだの香味焼き びり辛こんにやく とりどり汁 りんご	743 kcal 1.7 g	いなだ みそ 鶏肉 おかか 油揚げ もずく 牛乳	米 麦 油 こんにやく ごま油	しょうが にんにく こねぎ 人参 れんこん 小松菜 ごぼう 白菜 南瓜 長ねぎ りんご	
28	木	手作り小松菜ウインナーパン	○	タラと野菜のケチャップソテー 白インゲン豆のポタージュ オレンジ	704 kcal 2.2 g	ウインナー 助宗鰯 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム 牛乳	強力粉 小麦粉 さとう バター オリーブ油 油 じゃがいも	小松菜 にんにく キャベツ 玉葱 オレンジ	
29	金	焼おにぎり[しょうゆ&みそ]	○	とり肉の塩麴焼き 生揚げとしめじの煮浸し 五目ごまみそ汁	711 kcal 2.9 g	みそ 鶏肉 生揚げ わかめ 油揚げ 牛乳	米 麦 さとう 油 ごま	しょうが 小松菜 しめじ 人参 玉葱 白菜	

※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)