



2025年11月 給食カレンダー(16回)

江戸川区立篠崎中学校
校長 紅林 兼一
栄養士 井上 陽子



日	主食	牛乳	おかず	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食分 - たんぱく質 食塩相当量
3月	文化の日						
4火	栗のおこわ	○	鮭のもみじ焼き ちくわ入りおかか和え さつま汁	飲用牛乳、サケ、焼き竹輪、 かつお節、油揚げ、白みそ、 赤みそ	精白米、もち米、生むき栗、 黒ごま、ノンエッグマヨネーズ、 油、さつまいも	にんじん、ねぎ、ホールコーン、 こまつな、もやし、キャベツ、 ごぼう、だいこん、ねぎ	736 kcal 29.8 g 2.6 g
5水	パンフキンパン 旬の食材 さつまいも	○	マッシュルームの卵蒸し さつまいもと大豆のサラダ 野菜の塩麹スープ 果物(柿)	飲用牛乳、豚ひき肉、たまご、 豆乳、大豆、凍り豆腐、ベーコン	パンフキンパン、油、三温糖、 さつまいも、さとう、押麦	玉葱、マッシュルーム、パセリ、 にんじん、きゅうり、だいこん、 はくさい、ぶなしめじ、かき、 黒さくらげ、ねぎ、こまつな	733 kcal 34.1 g 3.3 g
6木	チンジャオロース丼	○	酸辣湯スープ ごまミルク寒天	飲用牛乳、豚せん切り、たまご、 ささ身、粉寒天、調理用牛乳、 生クリーム、無糖練乳	精白米、粒麦、油、でん粉、 三温糖、ごま油、さとう、 ねりごま	しょうが、にんにく、にんじん、 だれのこ、玉葱、ピーマン、ねぎ、 セロリー、干し椎茸、こまつな	803 kcal 36.7 g 3.1 g
7金	ちゃんこうどん 旬の食材 白菜	○	れんこん入りごま胡麻和え 芋餅	飲用牛乳、かつお削り節、 鶏肉もも、つみれ、油揚げ、 焼き竹輪、赤みそ、白みそ	冷凍うどん、三温糖、 白すりごま、白ごま、 じゃがいも、でん粉、油	にんにく、しょうが、にんじん、 ごぼう、だいこん、えのきだけ、 ぶなしめじ、はくさい、ねぎ、 こまつな、キャベツ、れんこん	708 kcal 28.3 g 2.3 g
10月	きびご飯	○	鯖の味噌煮 白菜の浅漬け ひじき入りかきたま汁	飲用牛乳、サバ、赤みそ、 鶏こま、干ひじき、木綿豆腐、 たまご	精白米、きび、さとう、 白ごま、でん粉	しょうが、はくさい、にんじん、 きゅうり、玉葱、こまつな	732 kcal 34.0 g 3.3 g
11火	ターメリックライス 世界の料理 ブラジル	○	ヴィナグレッジ フェジョアード ボンデケージョ	飲用牛乳、ベーコン、鶏こま、 豚こま、ウィンナー、金時豆、 まぐろ缶詰、粉チーズ	バター、精白米、粒麦、油、 はちみつ、じゃがいも、 でん粉、小麦粉	にんじん、玉葱、赤パプリカ、 マッシュルーム、にんにく、 スッキーニ、きゅうり、キャベツ、 ホールコーン、レモン果汁	747 kcal 28.6 g 2.6 g
12水	定期考査						
13木	定期考査						
14金	麦入りご飯 郷土料理 北海道	○	根菜のスープカレー ラーメンサラダ 果物(みかん)	飲用牛乳、豚こま、ハム	精白米、粒麦、オリーブ油、油 じゃがいも、中華めん、白ごま、 三温糖、ごま油	にんにく、ごぼう、にんじん、 だいこん、玉葱、セロリー、 りんご、しょうが、トマト缶詰、 きゅうり、もやし、みかん、 ホールコーン	701 kcal 22.4 g 2.0 g
17月	鮭とトマトのクリームスパゲティ	○	キャベツフレンチサラダ かぼちゃプリン	飲用牛乳、サケ、生クリーム、 ハム、わかめ、たまご、 調理用牛乳、豆乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、 三温糖、中ざら糖	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、 マッシュルーム、パセリ、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 ホールコーン、かぼちゃ	757 kcal 34.9 g 1.9 g
18火	小松菜塩昆布ご飯 小松菜一斉給食 SDGs 給食 目標8	○	小松菜入りアジメチ さつまいものゆずバター絡め なめこのみぞれ汁	飲用牛乳、塩昆布、あじすり身、 鶏ひき肉、おから、豆乳、 豚こま、木綿豆腐	精白米、粒麦、白ごま、油、 生パン粉、小麦粉、乾パン粉、 さつまいも、三温糖、でん粉	こまつな、玉葱、ゆず果汁、 にんじん、なめこ、ねぎ、 だいこん	765 kcal 29.8 g 2.5 g
19水	きびご飯 旬の食材 大根	○	大豆入り鉄火味噌 春雨と野菜のソテー 若鶏とこんにゃくの味噌煮 果物(りんご)	飲用牛乳、減塩みそ、大豆、 豚ひき肉、鶏こま、焼き豆腐、 赤みそ	精白米、きび、油、三温糖、 白ごま、油、緑豆はるさめ、 ごま油、板こんにゃく、さとう	ごぼう、にんじん、もやし、玉葱、 黒さくらげ、しょうが、だいこん、 ねぎ、りんご	743 kcal 33.6 g 2.3 g
20木	グラタンパン 昨年の2年生(現3年生)が 家庭科の授業で考案したメ ニューです	○	カリカリポテトのツナドレサラダ 冬野菜のミネストローネ 旬の食材 フロッコリー	飲用牛乳、調理用牛乳、豆乳、 鶏こま、ビザチーズ、ベーコン、 まぐろ缶詰、白いんげん豆、 粉チーズ	無塩パン、バター、油、小麦粉、 乾パン粉、じゃがいも、三温糖、 ジェルマカロニ	玉葱、マッシュルーム、にんじん、 キャベツ、きゅうり、にんにく、 ホールコーン、はくさい、かぶ、 セロリー、トマト缶詰、 フロッコリー	722 kcal 31.5 g 2.0 g
21金	エリンギの鶏めし 旬の食材 水菜	○	ししゃものごまマヨだれ焼き 水菜とひじきの和え物 高野豆腐の味噌汁 果物(早香)	飲用牛乳、鶏こま、ししゃも、 白みそ、干ひじき、わかめ、 蒸しかまぼこ、凍り豆腐、減塩みそ	精白米、きび、油、さとう、 ノンエッグマヨネーズ、 白すりごま、三温糖、じゃがいも、 板こんにゃく	にんじん、ぶなしめじ、エリンギ、 菜ねぎ、キャベツ、みずな、 赤パプリカ、玉葱、えのきだけ、 干し椎茸、早香	717 kcal 34.1 g 3.4 g
24月	振替休日						
25火	ごまご飯	○	レバーとじゃがいものカシュナツツ和え 野菜の中華和え 中華スープ	飲用牛乳、豚レバー、ささ身、 なると、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、 油、じゃがいも、カシュナツツ、 三温糖、ごま油、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、ねぎ、 きゅうり、キャベツ、にんじん、 だれのこ、にら、ねぎ、セロリー	767 kcal 31.5 g 1.7 g
26水	おさつトースト	○	切干大根とツナの人参ドレサラダ ミートボールトマトシチュー 果物(バナナ)	飲用牛乳、豆乳、生クリーム、 まぐろ缶詰、ベーコン、 レンズまめ、豚ひき肉、たまご	食パン、さつまいも、さとう、 バター、黒ごま、オリーブ油、 三温糖、じゃがいも、でん粉、 油、小麦粉、中ざら糖	ヤングコーン、切干しだいこん、 こまつな、ホールコーン、玉葱、 にんじん、にんにく、だいこん、 マッシュルーム、グリーンピース、 れんこん、バナナ	762 kcal 26.6 g 2.7 g
27木	キムチクッパ	○	茎わかめのナムル チーズ入りならチヂミ ナタデココ入りピーチゼリー	飲用牛乳、豚ばら、あさり、 減塩みそ、たまご、茎わかめ、 ビザチーズ、しらす干し、粉寒天	精白米、粒麦、油、ごま油、 三温糖、米粉、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、干し椎茸、 だいこん、キムチ、こまつな、 にら、もやし、えのきだけ、 にんじん、玉葱、白桃、 桃ジュース、ナタデココ	844 kcal 29.2 g 3.3 g
28金	三色そばろご飯	○	白身魚のホイル蒸し かぶの和風汁 果物(りんご)	飲用牛乳、鶏ひき肉、たまご、 まだら、鶏こま、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、三温糖、油、でん粉	しょうが、さやいんげん、 生しいたけ、にんじん、玉葱、 えのきだけ、赤パプリカ、かぶ、 ピーマン、かぶ菜、ぶなしめじ、 こまつな、りんご	754 kcal 38.3 g 2.1 g

※食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。ご了承下さい。

※小松菜はすべて江戸川区産のものを使用しています。

平均エネルギー
たんぱく質
食塩
749kcal
31.5g
2.6g