

11月 予定献立表

給食目標「感謝の気持ちをもって食事をしよう」

令和6年 10月31日(木)
江戸川区立二之江中学校
校長 茅原 直樹
栄養士 鈴木 亜実
桜井 里菜

日	曜	今日は 何の日?	献立名	赤(1・2群) 血や肉になる	黄(5・6群) 熱や力の元になる	緑(3・4群) 体の調子を整える	栄養価	エネルギー		
								たんぱく質	脂質	
1	金	2年生 給食なし (チャレンジ ザ・ドリーム)	五目ごはん マスのもみじ焼き きやべつと小松菜の和え物 豆腐ともずくのかきたま汁 菊花みかん	鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 もずく ★マス ★たまご	精白米 玄米 三温糖 マヨネーズ	人参 小松菜 キャベツ えのきたけ 干し椎茸 大根 白菜 ねぎ みずな みかん	720 kcal	35.7 g	27.4 g	
5	火		チリビーンズチーズドッグ クラムチャウダー 人参ツナサラダ バナナ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズまめ 豆乳 ツナ ★あさり	油 米粉 じゃがいも 三温糖 ★コッパン	にんにく 玉葱 ピーマン セロリー 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり 小松菜 レモン ★バナナ	714 kcal	34.3 g	28.7 g	
6	水		炊き込みごはん 鮭とさつまいものバターしょうゆ炒め すりごまのみそ汁 りんご	ひじき 油揚げ 牛乳 みそ 豆腐 わかめ ★サケ	精白米 玄米 油 さとう でん粉 さつまいも バター ★白ごま	ごぼう 人参 しめじ にんにく しょうが 玉葱 もやし パプリカ 小松菜 白菜 ★りんご	799 kcal	31.3 g	28.4 g	
7	木		鶏そぼろの五目ちらし寿司 かまぼこのすまし汁 りんご寒天	ひじき 鶏肉 鶏レバー 大豆 凍り豆腐 牛乳 かまぼこ 豆腐 寒天 ★たまご	精白米 さとう 油 ★白ごま	ごぼう 干し椎茸 しょうが 小松菜 人参 玉葱 たけのこ 白菜 パイン缶 みかん缶 ★りんご ジュース	779 kcal	30.9 g	23.1 g	
8	金	開校記念日	開校記念日のため 学校お休み							2.5 g
11	月		生揚げの麻婆豆腐丼 スタミナサラダ 春雨スープ	豚肉 豚レバー 大豆 生揚げ みそ 牛乳 わかめ	精白米 玄米 油 さとう でん粉 ごま油 春雨 ★ワンタンの皮 ★白ごま	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 たけのこ 干し椎茸 小松菜 人参 キャベツ	723 kcal	30.5 g	24.7 g	
12	火		ごはん 大豆コロッケ 小松菜ともやしのからし和え きのこのみそ汁	牛乳 大豆 豚肉 ひじき おから 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 玄米 じゃがいも 油 三温糖 米粉 ★パン粉 ★白ごま	人参 玉葱 キャベツ もやし 小松菜 しめじ えのきたけ 生椎茸 白菜 葉ねぎ	771 kcal	26.6 g	28.9 g	
13	水		手作りチーズナン スパイスチキンカレー アチャール(インドの漬物)	チーズ 牛乳 鶏肉	三温糖 バター 油 さとう じゃがいも 米粉 オリーブ油 ★小麦粉 ★強力粉	しょうが にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 小松菜 大根 パプリカ キャベツ もやし レモン	788 kcal	32.9 g	27.3 g	
14	木	定期考査 1日目	定期考査 初日のため給食なし							2.7 g
15	金	定期考査 2日目	ミートソースパゲティ 千切り野菜のスープ 米粉フルーツケーキ	豚肉 豚レバー 大豆 牛乳 ベーコン 豆乳	オリーブ油 油 三温糖 米粉 コーンスターチ さとう ★スパゲッティ	しょうが にんにく 玉葱 人参 しめじ キャベツ 小松菜 あんずジャム パイン缶 干しぶどう	784 kcal	29.3 g	23.5 g	
18	月	定期考査 3日目	十勝豚丼 じゃがバター 石狩汁 みかん	豚肉 牛乳 ベーコン 豆腐 みそ ★サケ	精白米 玄米 油 さとう じゃがいも バター こんにゃく	玉葱 もやし キャベツ 人参 コーン パセリ えのきたけ ねぎ 小松菜 みかん	745 kcal	31.0 g	26.1 g	
19	火		キムチ入り韓国風混ぜごはん 鱈のヤンニョムソース和え トックスープ フルーツファチェ	豚肉 のり 牛乳 豆腐 寒天 ★まだら	ごま油 精白米 玄米 油 でん粉 三温糖 トック さとう ★白ごま	しょうが にんにく 人参 ねぎ 白菜 キムチ たら 玉葱 もやし 小松菜 いちごジャム みかん缶 パイン缶	761 kcal	28.0 g	21.2 g	
20	水		ごはん 鉄火みそ ししゃものから揚げ さつまいものきんぴら 豆腐すいとん汁	大豆 みそ 牛乳 豚肉 さつまいも 鶏肉 豆腐 ★ししゃも	精白米 玄米 油 三温糖 水あめ でん粉 ごま油 さつまいも こんにゃく ★白ごま ★小麦粉	ごぼう しょうが にんにく 人参 れんこん さやいんげん 大根 白菜 ねぎ 小松菜	778 kcal	32.3 g	22.5 g	
21	木		小松菜あんかけ焼きそば ツナと野菜の華風和え 小松菜入り揚げいもち	豚肉 生揚げ 牛乳 ツナ チーズ ★エビ	油 さとう でん粉 ごま油 じゃがいも 三温糖 ★中華めん	しょうが にんにく 玉葱 人参 もやし きくらげ 小松菜 キャベツ パプリカ	718 kcal	33.5 g	28.1 g	
22	金	和食の日	五穀ごはん 茎わかめのつくだ煮 鶏肉の香味焼き 小松菜野菜炒め 油揚げとわかめのみそ汁	わかめ 牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	精白米 五穀(玄米) 三温糖 ごま油 油 じゃがいも ★白ごま	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ 人参 小松菜 きくらげ 大根 玉葱 えのきたけ	715 kcal	32.3 g	27.3 g	
25	月		家常豆腐丼 たまごの中華スープ さつまいものごま団子	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 鶏肉 豆乳 ★たまご	精白米 玄米 油 三温糖 でん粉 ごま油 さつまいも はちみつ ★白ごま	しょうが 干し椎茸 たけのこ 人参 玉葱 白菜 ねぎ テンゲンツアイ 大根 えのきたけ 小松菜	774 kcal	28.7 g	25.8 g	
26	火		鶏ときのこのピラフ いかのチーズ入りふわふわ揚げ カレーごまポテトサラダ キャベツとレンズ豆のスープ	鶏肉 牛乳 ハム チーズ 豚肉 レンズまめ ★たまご ★イカ	油 バター 精白米 玄米 でん粉 三温糖 米粉 じゃがいも ★白ごま	コーン 玉葱 生椎茸 しめじ エリンギ パセリ 人参 ブロッコリー キャベツ 小松菜	715 kcal	29.8 g	24.1 g	
27	水		ごはん のりふりかけ 鯖のみそ煮 小松菜と白菜のおかか和え わかめのかきたま汁 みかん	粉かつお のり 牛乳 みそ おかか 豆腐 わかめ ★たまご ★サバ	精白米 玄米 三温糖 じゃがいも でん粉 ★白ごま	しょうが 白菜 人参 もやし 小松菜 玉葱 大根 みかん	735 kcal	36.3 g	25.7 g	
28	木		丸パン キョフテ(ハンバーグ) ツナとキャベツのソテー エブリゲンチオルパス(トマトスープ)	牛乳 豚肉 豚レバー 豆腐 チーズ ツナ 大豆 ベーコン レンズまめ	でん粉 油 オリーブ油 じゃがいも さとう 米粉 マカロニ ★胚芽パン	にんにく 玉葱 キャベツ 人参 もやし コーン トマト缶 パセリ	716 kcal	38.9 g	29.3 g	
29	金		豆腐のたまごとし井 竹輪と白菜のじゃこ和え 呉汁 早香	豚肉 豆腐 牛乳 竹輪 みそ 大豆 ★たまご ★ちりめんじゃこ	精白米 玄米 油 三温糖 でん粉 ごま油 こんにゃく ★白ごま	しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 小松菜 白菜 人参 もやし 大根 ★早香	727 kcal	34.3 g	25.5 g	

※アレルギー食品には★を表示しています。

※食物アレルギーの初発、重篤化防止のため(そば・キウイフルーツ・くるみ・ピーナッツ)の使用は控えています。

※献立や使用食材は、食材の納品や流通状況により変更する場合があります。

※感染防止のため手洗い・アルコール消毒等の衛生管理を実施しています。(机拭き、ランチョンマット、はし等の食具の持参は可能です。)