11月 献立表

令和8年度

江戸川区立瑞江第三中学校

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	エネルギー たんぱく質
2 月	小松菜ご飯	○	しいたけ入りつくね焼き ごま和え 小松菜とベーコンの洋風みそ汁	飲用牛乳,鶏肉,白みそ,ベーコン,牛乳,たまご	精白米,さとう,白ごま,サラダ油,生パン粉,三温糖,マヨネーズ(卵無),ねりごま,じゃがいも	こまつな,玉葱,生しいたけ,ねぎ,しょうが,もやし,キャベツ,にんじん	811 kcal 35.1 g
3 火	文化の日						
4 水	ご飯	○	さばのみそ煮 青菜としめじのおひたし 豆腐のスープ	飲用牛乳,サバ,赤みそ,おかか,かつお削り節,鶏肉,木綿豆腐	精白米,三温糖,白ごま,サラダ油,じゃがいも	しょうが,こまつな,キャベツ,ほんしめじ,にんじん,玉葱,ねぎ	726 kcal 35.5 g
5 木	わかめご飯	○	いなだのみそ照り焼き ビーフンソテー すまし汁	飲用牛乳,炊き込みわかめ,ぶり,赤みそ,豚肉,かつお削り節,こんぶ,鶏肉,木綿豆腐	精白米,白ごま,さとう,サラダ油,ビーフン,ごま油	しょうが,干し椎茸,にんじん,玉葱,たけのこ,チンゲンツァイ,えのきたけ,こまつな	764 kcal 36.2 g
6 金	ココア揚げパン	○	ポテトとツナのサラダ ワンタンスープ バナナ	飲用牛乳,ツナ,豚肉	コッペパン,さとう,揚げ油,じゃがいも,サラダ油,ごま油,ワンタンの皮	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱,はくさい,もやし,ねぎ,バナナ	660 kcal 21.3 g
9 月	ご飯	○	カレーコロッケ 大根サラダ わかめと玉ねぎのみそ汁	飲用牛乳,鶏肉,大豆,おから,蒸しかまぼこ,木綿豆腐,油揚げ,冷凍わかめ,白みそ,赤みそ	精白米,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,生パン粉,乾パン粉,揚げ油,三温糖,白ごま	玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,だいこん	829 kcal 30.7 g
10 火	期末考査(給食はありません)						
11 水	期末考査(給食はありません)						
12 木	カレーライス	○	しゃきしゃきサラダ フルーツポンチ	飲用牛乳,鶏肉,くきわかめ	精白米,サラダ油,じゃがいも,マーガリン,小麦粉,三温糖,白ごま,さとう	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,切干しだいこん,きゅうり,もやし,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	803 kcal 24.1 g
13 金	ご飯　ひじきふりかけ	○	ししゃもの2色揚げ かぼちゃのそぼろ煮 具だくさんみそ汁	飲用牛乳,ひじき,粉かつお,ししゃも,あおのり,鶏肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,三温糖,白ごま,小麦粉,揚げ油,でん粉	ゆかり,西洋かぼちゃ,にんじん,キャベツ,こまつな,ねぎ	790 kcal 35.0 g
16 月	ローリングストック給食 麻婆丼	○	切干大根のピリ辛和え わかめスープ	飲用牛乳,豚肉,赤みそ,大豆,木綿豆腐,しらす干し,鶏肉,冷凍わかめ	精白米,サラダ油,さとう,でん粉,ごま油,三温糖,白ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱,にんじん,たけのこ,干し椎茸,切干しだいこん,きゅうり,こまつな	823 kcal 36.6 g
17 火	小松菜の日＆SDGs給食 小松菜ガーリックライス	○	小松菜入りポテトオムレツ 鶏ささみと根菜のサラダ 小松菜とマカロニのスープ	飲用牛乳,ベーコン,鶏肉,牛乳,たまご,豚肉	精白米,バター,サラダ油,じゃがいも,さとう,白ごま,アルファベットマカロニ	にんにく,こまつな,玉葱,キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし,れんこん,レモン汁,ほんしめじ	744 kcal 30.4 g
18 水	ご飯　かつおでんぶ	○	ますのチャンチャン焼き 小松菜のおろし和え 青梗菜のスープ	飲用牛乳,粉かつお,マス,赤みそ,鶏肉,木綿豆腐	精白米,さとう,白ごま,三温糖,でん粉,サラダ油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,ぶなしめじ,にら,ほんしめじ,こまつな,もやし,だいこん,チンゲンツァイ	664 kcal 35.0 g
19 木	スパゲティミートソース	○	ひよこ豆入りサラダ ポテトのチーズ焼き	飲用牛乳,豚肉,粉チーズ,ひよこまめ,牛乳,ピザチーズ	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,三温糖,ごま油,さとう,じゃがいも,バター	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,マッシュルーム,トマト缶,キャベツ,こまつな,きゅうり	740 kcal 30.8 g
20 金	ピザトースト	○	ホワイトシチュー じゃこサラダ	飲用牛乳,ポークハム,ベーコン,ピザチーズ,鶏肉,大豆,牛乳,粉チーズ,生クリーム,ちりめんじゃこ	食パン,バター,サラダ油,じゃがいも,米粉,ごま油,さとう,白ごま	にんにく,玉葱,マッシュルーム,ピーマン,にんじん,ぶなしめじ,パセリ,こまつな,キャベツ,きゅうり	739 kcal 36.7 g
23 月	勤労感謝の日						
24 火	和食の日 ご飯	○	豆腐ハンバーグ　きのこだれ 辛子和え かきたま汁	飲用牛乳,鶏肉,木綿豆腐,大豆,かつお削り節,たまご	精白米,サラダ油,マヨネーズ(卵無),生パン粉,さとう,でん粉,じゃがいも	玉葱,えのきたけ,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,ねぎ	759 kcal 34.4 g
25 水	チキンライス	○	かぼちゃとツナの春巻き コーンスープ	飲用牛乳,鶏肉,ツナ	精白米,バター,サラダ油,小麦粉,春巻きの皮,揚げ油,でん粉	にんにく,玉葱,にんじん,ピーマン,西洋かぼちゃ,ホールコーン	709 kcal 27.1 g
26 木	手作りハムチーズパン	○	スープ煮 フルーツヨーグルト	飲用牛乳,牛乳,ポークハム,粉チーズ,ダイスチーズ,ベーコン,豚肉,大豆,無糖ヨーグルト	強力粉,さとう,バター,サラダ油,じゃがいも	玉葱,にんじん,だいこん,キャベツ,黄桃缶,みかん缶,パイン缶	819 kcal 42.0 g
27 金	カレーうどん	○	いかの天ぷら 大豆入りサラダ みかん	飲用牛乳,豚肉,イカ,大豆	サラダ油,さとう,冷凍うどん,小麦粉,揚げ油,ごま油	にんじん,玉葱,ねぎ,キャベツ,こまつな,もやし,きゅうり,みかん	628 kcal 32.7 g
30 月	さつまいもとハムのピラフ	○	レバーとポテトのマリアナソース たまごスープ	飲用牛乳,ポークハム,豚レバー,ベーコン,たまご	精白米,バター,サラダ油,さつまいも,でん粉,揚げ油,じゃがいも,さとう,乾パン粉	玉葱,にんじん,ピーマン,しょうが,パセリ	770 kcal 29.9 g

＊献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。