

# 11月 献立表

令和6年度

江戸川区立瑞江第三中学校

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質	備考
1	金	ご飯 かつおでんぶ	○	豆腐ハンバーグ 変わりきんぴら かきたま汁	牛乳・粉かつお 豚ひき肉・とうふ さつま揚げ・豚肉 鶏肉・たまご	米・麦・油・さとう ごま・でんぷん・パン粉 じゃがいも	玉ねぎ・えのき・ごぼう にんじん・ねぎ	834 37.0	
5	火	チキンピラフ	○	ポリポリ大豆 わかめとツナのサラダ ポテトスープ	牛乳・鶏ひき肉 大豆・わかめ・ツナ ハム	米・麦・油・さとう ごま・じゃがいも バター	にんじん・マッシュルーム ピーマン・きゅうり・玉ねぎ キャベツ	750 25.8	
6	水	ごはん	○	さばのみそ煮 青菜としめじのおひたし 豆腐のスープ	牛乳・さば・おかか 鶏肉・豆腐・みそ	米・麦・油・さとう ごま・じゃがいも	しょうが・小松菜・キャベツ しめじ・にんじん・玉ねぎ ねぎ	725 35.6	
		1-4, 3-1のリクエスト							
7	木	照り焼きチキン バーガー	○	コーンサラダ ポタージュ みかん	牛乳・鶏肉・ベーコン 生クリーム	パン・油・さとう・米 でんぷん・じゃがいも	キャベツ・しょうが・もやし にんじん・きゅうり・コーン パセリ・みかん	733 30.5	
		2-2, 3-2のリクエスト							
8	金	みそラーメン	○	手作り揚げぎょうざ わかめときゅうりのあえもの 早香	牛乳・豚ひき肉 みそ・わかめ	蒸し中華麺・油・さとう ラー油・ごま・でんぷん ぎょうざの皮・小麦粉	にんにく・しょうが・玉ねぎ もやし・コーン・ねぎ・にら しいたけ・キャベツ きゅうり・早香	768 33.1	
11	月	ごはん じゃこふりかけ	○	マスのさざれ焼き アーモンドあえ あんかけ汁	牛乳・粉かつお ちりめんじゃこ マス・鶏肉・みそ	米・麦・油・さとう ごま・マヨネーズ アーモンド・パン粉 じゃがいも・あられふ	小松菜・キャベツ・もやし にんじん・大根・ねぎ	784 38.0	
12	火	期末考査（給食なし）							
13	水	期末考査（給食なし）							
14	木	きつね丼	○	いかと野菜のからしあえ なめこ汁 オレンジ	牛乳・油揚げ・いか たまご・豆腐・みそ	米・麦・油・さとう	玉ねぎ・にんじん・小松菜 キャベツ・もやし・大根 なめこ・ねぎ・オレンジ	752 33.4	
		3-3, 3-4のリクエスト							
15	金	ごはん	○	チキンチキンごぼう 野菜のごま酢あえ 沢煮椀	牛乳・鶏肉・豚肉	米・麦・油・さとう でんぷん・ごま	ごぼう・グリーンピース キャベツ・にんじん・小松菜 もやし・コーン・えのき たけのこ・大根	700 31.2	
18	月	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	牛乳・ベーコン 鶏ひき肉・たまご 鶏ささみ・鶏肉	米・麦・油・さとう じゃがいも・ごま マカロニ	にんにく・小松菜・玉ねぎ にんじん・キャベツ・レモン もやし・きゅうり・れんこん しめじ	751 32.0	小松菜 一斉給食
		1-3, 2-5のリクエスト							
19	火	きなこ揚げパン	○	鶏肉といかのトマトシチュー わかめとツナのサラダ 早香	牛乳・鶏肉・きなこ 大豆・いか・ツナ わかめ	パン・油・さとう じゃがいも・小麦粉 マーガリン・ごま油 ごま	セロリ・玉ねぎ・にんじん エリンギ・トマト缶・もやし グリーンピース・きゅうり キャベツ	896 36.7	
20	水	ごはん わかめのジュレ	○	家常豆腐 リャンバンサンスウ みかん	牛乳・わかめ・豚肉 生揚げ・みそ・ハム おかか	米・麦・油・さとう じゃがいも・春雨・ごま でんぷん	ねぎ・しょうが・しいたけ たけのこ・玉ねぎ・小松菜 キャベツ・もやし・にんじん きゅうり・みかん	774 31.0	
		2-3のリクエスト							
21	木	卵とじうどん	○	わかさぎのから揚げ おひたし スイートポテト	牛乳・鶏肉・たまご わかさぎ・おかか 生クリーム	うどん・油・でんぷん さつまいも・ごま バター	しいたけ・玉ねぎ・ねぎ 小松菜・キャベツ・もやし にんじん	735 27.5	
22	金	ごはん	○	厚焼きたまご 豚肉と大根の炒め煮 すまし汁	牛乳・鶏ひき肉 たまご・ひじき 豚肉・ちくわ・豆腐	米・麦・油・さとう	しいたけ・玉ねぎ・ねぎ 大根・小松菜・えのき みかん	738 34.1	和食の日
25	月	ごはん	○	いなだのみそだれ焼き 大根としらすのサラダ むらくも汁	牛乳・いなだ・みそ しらす・鶏肉 たまご・ちくわ	米・麦・油・さとう ごま油・じゃがいも でんぷん	しょうが・大根・キャベツ にんじん・きゅうり もやし・ねぎ・玉ねぎ	740 36.4	
26	火	キムチチャーハン	○	小松菜とひじきのナムル えびワンタンスープ オレンジ	牛乳・豚肉・たまご ひじき・えび 鶏ひき肉・なると	米・麦・油・ごま ワンタンの皮・ごま油 でんぷん	しょうが・にんにく・にら キムチ・もやし・小松菜 しいたけ・にんじん・ねぎ	714 27.0	
27	水	ごはん	○	レバーとポテトのナッツあえ じゃこサラダ 白菜スープ	牛乳・鶏レバー 大豆・ベーコン ちりめんじゃこ	米・麦・油・さとう でんぷん・じゃがいも アーモンド・ごま はるさめ・ごま油	にんにく・しょうが・もやし パプリカ・ピーマン・白菜 にんじん・玉ねぎ	800 30.9	
28	木	ごはん・じゃこと ひじきのふりかけ	○	蒸ししゅうまい わかめとコーンのサラダ 春雨スープ	牛乳・ひじき・おかか ちりめんじゃこ 豚ひき肉・わかめ とうふ・豚肉	米・麦・油・さとう ごま・しゅうまいの皮 ごま油・春雨	しいたけ・玉ねぎ・たけのこ きゅうり・キャベツ・コーン にんじん・白菜・ねぎ	730 27.7	
29	金	手作りコーンパン	○	カレーシチュー ごまだれサラダ 早香	牛乳・鶏肉・大豆	強力粉・さとう・バター じゃがいも・油・ごま マーガリン・小麦粉	コーン・にんにく・しょうが 玉ねぎ・トマト缶・キャベツ きゅうり・にんじん・早香	714 24.2	

\* 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。