



令和7年 11月予定献立表

江戸川区立鹿骨中学校
校長 東原 貴行
栄養士 齋藤 雪絵

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひと口メモ
			血や肉になる	熱や力の素になる	体の調子を整える			
4	火	【文化の日献立】 菊花ごはん マスのもみじ焼き きゃべつと小松菜のごまあえ 豆腐ともずくのかきたま汁 菊花みかん	鶏肉 油揚げ 牛乳 マス 豚肉 豆腐 もずく たまご	米 麦 さとう ごま マヨネーズ	菊の花 人参 小松菜 えのき キャベツ 干し椎茸 大根 白菜 ねぎ 水菜 みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	721 341 272 23	菊は古くから日本人に愛されてきた花です。4日は、みかんを横半分に切って切り口が菊の花のように見える「菊花みかん」を提供します。
5	水	チリビーンズチーズドック クラムチャウダー にんじんツナサラダ パナナ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズ豆 あさり 豆乳 ツナ	胚芽パン 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま	にんにく 玉葱 人参 セロリ ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり 小松菜 レモン パナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	756 368 312 2.7	
6	木	ごはん 鉄火みそ わかさぎのから揚げ さつま芋の五目きんぴら 豆腐すいとん汁 柿 	大豆 みそ 牛乳 わかさぎ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	米 麦 油 さとう 水あめ でん粉 ごま油 さつまいも こんにやく ごま 小麦粉	しょうが にんにく 人参 柿 れんこん さやいんげん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	794 292 183 26	「鉄火」とは、もともと真ッ赤に熱した鉄を表した言葉です。料理では赤い食材を使用した料理などによくこの言葉が使われます。
7	金	えびといかのペペロンチーノ 鶏肉と野菜のスープ 米粉フルーツケーキ	えび いか あさり ツナ 牛乳 鶏肉	スパゲッティ オリーブ油 油 じゃがいも 米粉 コーンスターチ さとう	にんにく 玉葱 しめじ 人参 キャベツ 小松菜 あんずジャム りんご 干しぶどう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	721 313 19.7 2.7	
10	月	ごはん 大豆コロッケ キャベツと小松菜のからし和え きのこのみそ汁 	牛乳 大豆 豚肉 ひじき おから たまご 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 じゃがいも 油 さとう 小麦粉 パン粉 ごま	人参 玉葱 キャベツ もやし 小松菜 しめじ えのき 白菜 葉ねぎ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	796 280 292 2.2	かぼちゃは、長期保存ができるため、通年出回っている食材です。今回は手作りパンに入れて提供します。
11	火	手作りパン 豆と豚肉のスープ煮 オニオンドレッシングサラダ 	牛乳 豚肉 ベーコン あさり ツナ 大豆	強力粉 さとう ごま はちみつ バター 油 じゃがいも マカロニ	かぼちゃ 玉葱 人参 しめじ 小松菜 キャベツ 大根 もやし レモン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	717 31.5 250 2.1	
14	金	じゃこご飯 厚焼きたまご 小松菜のピリ辛和え すりごまのみそ汁 みかん	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 ひじき たまご 豆腐 みそ わかめ	米 麦 ごま 油 じゃがいも さとう ごま油 さつまいも	玉葱 キャベツ 小松菜 もやし きゅうり 大根 えのき みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	746 314 24.7 3.2	17日はチキンクリームライスとハッシュドポークライスのセレクトです。どちらか選んだソースをライスの上にかけて食べましょう。
17	月	【セレクト給食】 チキンクリームライス または ハッシュドポークライス レモンドレッシングサラダ フルーツポンチ	鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム チーズ ハム ひよこ豆 大豆 粉寒天 豚肉	米 麦 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが 玉葱 人参 コーン マッシュルーム パセリ キャベツ 大根 小松菜 レモン みかん缶 ぶどうジュース パイン缶 黄桃缶 しめじ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	777 284 208 1.5	
18	火	【小松菜一斉給食】 ご飯 小松菜とひじきの甘辛そぼろ 小松菜豆腐の五色揚げ キャベツのお浸し 小松菜の味噌汁 	鶏肉 ひじき 牛乳 豆腐 おかか 油揚げ みそ	米 麦 ごま さとう ごま油 でん粉 油	小松菜 人参 干し椎茸 ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	707 314 254 2.8	18日は小松菜一斉給食です。この日の小松菜は「東京スミール農業協同組合」から無償で提供されます。農家さんへの感謝の気持ちをもっていただきます。
19	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あえ わかめのかきたま汁 みかん	粉かつお のり 牛乳 鯖 みそ おかか 豆腐 たまご わかめ	米 麦 さとう ごま じゃがいも でん粉	しょうが 白菜 人参 もやし 小松菜 玉葱 みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	753 356 24.1 2.9	
20	木	鶏ときのこのピラフ いかのかりかり揚げ 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 イカ たまご ハム 豚肉 レンズ豆	油 バター 米 麦 小麦粉 でん粉 ごま さとう じゃがいも	コーン 玉葱 椎茸 しめじ マッシュルーム パセリ 人参 ブロッコリー キャベツ 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	742 30.7 254 2.6	家常豆腐(ジャアチヤンドウ)は中国の四川料理の1つです。家常とは「家庭の」という意味があり、中国の家庭で常に食べられる料理のため厚揚げを使うこと以外決まったレシピが存在しないと言われています。
21	金	五穀ごはん 茎わかめの佃煮 とり肉の香味焼き 小松菜野菜炒め 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 りんご	茎わかめ 牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	米 雑穀 さとう ごま ごま油 パン粉 油 じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ 人参 大根 小松菜 玉葱 えのき 水菜 りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	733 30.5 24.3 2.5	
25	火	家常豆腐丼 たまごの中華スープ さつま芋のごま団子 	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 鶏肉 たまご 豆乳	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 ごま さつまいも はちみつ	しょうが 干し椎茸 たけのこ 人参 玉葱 白菜 ねぎ チンゲン菜 大根 えのき 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	828 30.5 26.8 2.6	
26	水	【郷土料理：山梨県】 ほうとう レバーとじゃが芋の権兵衛揚げ 切干大根とじゃこの和え物 黒蜜りんご寒天	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 レバー 粉寒天 ちりめんじゃこ	ほうとう 油 でん粉 じゃがいも さとう ごま油 ごま 黒砂糖	人参 大根 かぼちゃ えのき ねぎ 小松菜 にんにく しょうが 切干大根 キャベツ きゅうり もやし 黄桃缶 パイン缶 りんご缶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	728 32.8 26.8 3.0	「ほうとう」は小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、たつぷりの具材とともに味噌仕立ての汁で煮こんだもので、「うまいもんだよ、かぼちゃのほうとう」と言われるほど、誰もが知る山梨県の代表的な郷土料理です。
27	木	麦ごはん あじとれんこんのつくね焼き ツナ入り甘酢和え 豆乳入りみそ汁	牛乳 鶏肉 あじ たら 大豆 みそ ツナ 豆腐 油揚げ 豆乳	米 麦 さとう でん粉 ごま	しょうが れんこん 玉葱 小松菜 キャベツ 人参 もやし レモン 大根 えのき 水菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	746 38.2 22.6 2.9	
28	金	メープルフレンチトースト ポークシチュー コールスロー オレンジ 	牛乳 豆乳 たまご 豚肉 レンズ豆 ツナ	食パン さとう バター メープルシロップ 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが 玉葱 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり 小松菜 コーン オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	709 31.4 29.9 2.8	

11月の給食回数は16回です。飲用牛乳は必ず毎日提供します。
※納品などの都合により使用食材・献立を変更する場合がございます。予めご了承ください。

11月の栄養目標
緑の食品の仲間を知ろう

