令和8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 血や肉になる	黄色の食品 熱や力の素になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価		ひと口 メモ
4	水	【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　柿	鶏肉　油揚げ　牛乳 マス　豚肉　豆腐 もずく　たまご	米　麦　さとう マヨネーズ　ごま	きくの花　にんじん　こまつな キャベツ　えのき　椎茸 だいこん　はくさい　ねぎ みずな　柿	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質　(g) 食塩相当量(g)	732 34.7 27.7 2.3	11月3日は文化の日です。文化の日には文化を称える行事として皇居において文化勲章の授与式が行われ、社会貢献した人へ「菊の勲章」が贈られます。4日の給食ではご飯に菊の花を入れて提供します。
5	木	チリビーンズチーズドック クラムチャウダー にんじんとツナサラダ　みかん	豚肉　大豆　チーズ ベーコン　鶏肉 レンズまめ　あさり 牛乳　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　にんじん ピーマン　セロリー　レモン ブロッコリー　キャベツ きゅうり　こまつな　みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質　(g) 食塩相当量(g)	722 36.6 29.9 2.8	
6	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　五穀　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　にんじん こまつな　だいこん　玉葱 えのき　みずな　りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質　(g) 食塩相当量(g)	726 30.6 23.6 2.5	
9	月	ごはん　鉄火みそ わかさぎのから揚げ 五目きんぴら　豆腐すいとん汁 みかん 	大豆　みそ　牛乳 わかさぎ　豚肉 さつま揚げ　鶏肉 豆腐	米　麦　さとう　水あめ でん粉　油　ごま油 こんにゃく　ごま 小麦粉	しょうが　にんにく　にんじん れんこん　さやいんげん　ごぼう だいこん　はくさい　ねぎ こまつな　みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質　(g) 食塩相当量(g)	783 30.8 17.4 2.6	10日は小松菜一斉給食です。これは江戸川区全体として「東京スマイル農業協同組合」の方々が無償で提供してくださった小松菜で作った給食を出すという取り組みです。農家さんへの感謝の気持ちをもっていただきましょう。
10	火	【小松菜一斉給食】 小松菜豆腐カレーライス こまつなサラダ 小松菜白玉ポンチ 	鶏肉　大豆　牛乳 ツナ　豆腐	米　麦　油　さとう 小麦粉　白玉粉	しょうが　にんにく　玉葱 にんじん　りんご　こまつな だいこん　もやし　コーン みかん　パイン　黄桃	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質　(g) 食塩相当量(g)	835 28.8 22.1 2.6	
13	金	じゃこご飯　厚焼きたまご さつま揚げと野菜のピリ辛和え すりごまのみそ汁	ちりめんじゃこ　牛乳 鶏肉　ひじき　たまご さつま揚げ　豆腐 油揚げ　みそ　わかめ	米　麦　油　じゃがいも さとう　ごま油　ごま	玉葱　キャベツ　こまつな もやし　だいこん　にんじん えのき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質　(g) 食塩相当量(g)	745 34.1 27.8 3.0	
16	月	【ローリングストック給食】 ツナとベーコンのバター醤油パスタ ひじきともやしのサラダ 玉ねぎと鶏肉のスープ　バナナ	ベーコン　ツナ ひじき　鶏肉　牛乳 ひよこまめ	スパゲッティ　さとう オリーブ油　油　バター ごま　じゃがいも	にんにく　キャベツ　しめじ　玉葱 こまつな　にんじん　もやし　バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質　(g) 食塩相当量(g)	707 28.5 31.7 2.9	18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	火	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 さとう　小麦粉　パン粉 油　ごま	にんじん　玉葱　キャベツ もやし　こまつな　しめじ えのき　はくさい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質　(g) 食塩相当量(g)	819 28.7 28.7 2.1	
18	水	【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 ポテトとエリンギのスープ	鶏肉　豆乳　チーズ 牛乳　ハム　豚肉 レンズまめ	米　麦　油　小麦粉 さとう　じゃがいも	コーン　パセリ　にんにく　しょうが にんじん　玉葱　しめじ　キャベツ だいこん　こまつな　レモン エリンギ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質　(g) 食塩相当量(g)	711 28.1 21.6 2.4	かぼちゃの旬は秋～冬ですが、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。
19	木	【和食の日献立】 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 サバ　みそ　おかか 豆腐　たまご　牛乳 わかめ	米　麦　さとう　ごま じゃがいも　でん粉	しょうが　はくさい　にんじん こまつな　玉葱　もやし 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 35.3 23.6 2.8	
20	金	手作りパンプキンロールパン 豆と豚肉のスープ煮 オニオンサラダ 	牛乳　大豆　豚肉 ウィンナー　ツナ	強力粉　ごま　はちみつ バター　さとう　油 じゃがいも　マカロニ	かぼちゃ　玉葱　にんじん だいこん　しめじ　こまつな キャベツ　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)	729 29.4 27.2 2.0	家常豆腐(ジアチャンドウフ)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、中国の家庭で日常的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。
24	火	麦ごはん　じゃこ入りごま昆布ふりかけ レバーのかりんと揚げ ツナ入り甘酢和え　豆乳入りみそ汁	ちりめんじゃこ　みそ おかか　塩昆布　牛乳 レバー　大豆　ツナ 豆腐　油揚げ　豆乳	米　麦　さとう　でん粉 油　ごま	にんにく　しょうが　こまつな キャベツ　にんじん　もやし レモン　玉葱　だいこん えのき　みずな	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質　(g) 食塩相当量(g)	780 37.3 26.4 2.9	
25	水	チキンときのこのピラフ いかのカリカリ揚げ 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 ベーコン　豚肉 レンズまめ	バター　米　麦　小麦粉 でん粉　さとう　油 じゃがいも　ごま	コーン　玉葱　椎茸　しめじ マッシュルーム　パセリ にんじん　ブロッコリー キャベツ　こまつな	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質　(g) 食塩相当量(g)	737 31.2 25.0 2.6	
26	木	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 さつまいも　はちみつ ごま	しょうが　椎茸　たけのこ にんじん　玉葱　はくさい　ねぎ チンゲン菜　だいこん　えのき こまつな	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質　(g) 食塩相当量(g)	825 30.5 26.2 2.6	「ほうとう」は小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、たっ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	金	メープルフレンチトースト たらのトマトスープ コールスロー　オレンジ	牛乳　豆乳　たまご ウィンナー　たら レンズまめ　ツナ	胚芽食パン　さとう メープルシロップ　バター 油　じゃがいも　米粉	にんにく　しょうが　玉葱 にんじん　トマト　キャベツ きゅうり　こまつな　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)	719 35.3 27.3 3.0	
30	月	【郷土料理：山梨県】 ほうとう 鶏肉のおろしあんかけ じゃが芋の権兵衛揚げ フルーツ寒天ポンチ	豚肉　油揚げ　みそ 牛乳　鶏肉　粉寒天	ほうとう　でん粉 じゃがいも　油　さとう	にんじん　だいこん　かぼちゃ ねぎ　こまつな　しょうが　玉葱 オレンジジュース　黄桃 パイン　みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質　(g) 食塩相当量(g)	707 28.1 26.2 3.0	

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