

# 令和6年 11月予定献立表

江戸川区立鹿骨中学校  
校長 大谷 雅也  
栄養士 佐藤 香梨  
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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1	金	【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 豆腐とわかめのかきたま汁 菊花みかん	鶏肉 油揚げ 牛乳 マス 豚肉 豆腐 わかめ たまご	米 麦 砂糖 マヨネーズ ごま	菊の花 人参 小松菜 キャベツ えのき 椎茸 大根 白菜 ねぎ 水菜 みかん	729 348 276 24		菊は古くから日本人に愛されてきた花です。1日は、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	火	五穀ごはん 茎わかめのつくだ煮 とり肉の香味焼き 小松菜野菜炒め じゃが芋とわかめのみそ汁 りんご	茎わかめ 牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ わかめ	米 雑穀 砂糖 ごま ごま油 パン粉 油	生姜 にんにく ねぎ もやし キャベツ 人参 小松菜 大根 しめじ 玉葱 えのき りんご	711 306 237 25		
6	水	豚肉とツナのトマトスパゲッティ 角切り野菜のスープ 蜂蜜アーモンドケーキ 	豚肉 ツナ 牛乳 鶏肉 たまご	スパゲッティ オリーブ油 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 蜂蜜 バター アーモンド	にんにく 玉葱 マッシュルーム トマト缶 パセリ 人参 キャベツ 小松菜 レモン	7463 42 270 20		
7	木	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 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま	人参 玉葱 キャベツ もやし 小松菜 しめじ えのき 椎茸 白菜 ねぎ	819 286 285 2.1		まさご揚げの「まさご」とは、細かい砂という意味です。今回はみじん切りにした野菜やひじき、おからなどを豆腐に混ぜ込んで、給食室で手作りします。
8	金	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 すりごまのみそ汁 柿	牛乳 鶏肉 あじ たら 大豆 みそ ツナ 豆腐 油揚げ わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 ごま	しょうが れんこん 玉葱 柿 小松菜 キャベツ にんじん もやし レモン 大根 えのき	737 363 22.1 30		
11	月	しらすご飯 豆腐のまさご揚げ 竹輪入り磯和え 五目みそ汁	しらす 牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 おから ちくわ のり 油揚げ みそ	米 麦 ごま でん粉 油 砂糖 ごま油 さつまいも	玉葱 人参 小松菜 キャベツ もやし 大根 白菜 ねぎ みずな	740 303 253 30		
12	火	手作りパンブキンロールパン ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 大豆 豚肉 ツナ	強力粉 砂糖 ごま 蜂蜜 バター 油 じゃがいも 小麦粉	かぼちゃ 玉葱 人参 トマト缶 キャベツ 大根 もやし 小松菜 レモン	749 307 27.1 24		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っています。
15	金	麦ごはん 厚焼きたまご 大豆ともやしのピリ辛和え 豆乳入りみそ汁 みかん	牛乳 鶏肉 ひじき たまご 大豆 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも ごま油	玉葱 キャベツ 小松菜 もやし きゅうり 大根 人参 えのき みかん	720 306 252 25		
18	月	【小松菜一斉給食】 小松菜の海鮮中華あんかけ丼 小松菜と春雨の中華スープ さつまいもの抜糸 	豚肉 イカ えび あさり 牛乳 鶏肉	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 じゃがいも 春雨 さつまいも 油 ごま 水あめ	しょうが にんにく 椎茸 人参 玉葱 白菜 小松菜 もやし えのき	751 283 198 23		18日は小松菜一斉給食です。この日の小松菜は「東京スマイル農業協同組合」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	火	【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 ひよこ豆のサラダ フルーツ寒天ポンチ	鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム 粉チーズ ハム ひよこ豆 大豆 寒天 豚肉	米 麦 油 小麦粉 砂糖	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 しめじ ぶどう みかん パイン 黄桃	753 276 203 1.5		
20	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 	おかか のり 牛乳 サバ みそ 豆腐 たまご わかめ	米 麦 砂糖 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 大根 みかん	749 356 239 29		19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。
21	木	チリビーンズチーズドック クラムチャウダー 人参ツナサラダ パナナ	豚肉 大豆 粉チーズ チーズ 牛乳 鶏肉 ベーコン レンズまめ あさり ツナ 豆乳	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま	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 パナナ	738 359 295 26		
22	金	ごはん 鉄火みそ ししゃものから揚げ さつま芋のきんぴら 豆腐すいとん汁	大豆 みそ 牛乳 ししゃも 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま 水あめ でん粉 ごま油 さつまいも 小麦粉 つきこんにやく	ごぼう 生姜 にんにく 人参 れんこん さやいんげん 大根 白菜 ねぎ えのき 小松菜	826 3352 03 28		家常豆腐(ジアチャンドウ)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。
25	月	鶏ときのこのピラフ いかのふわふわ揚げ カレーごまポテトサラダ キャベツとレンズ豆のスープ みかん	鶏肉 牛乳 イカ ハム 豚肉 レンズまめ	油 米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま じゃがいも	コーン 玉葱 椎茸 しめじ エリンギ パセリ 人参 みかん ブロッコリー キャベツ 小松菜	716 3022 26 26		
26	火	わかめご飯 鯖のさざれ焼き 小松菜の香味和え 根菜のみそ汁 りんご 	わかめ 牛乳 さわら 茎わかめ 豆腐 油揚げ みそ	米 マヨネーズ ごま パン粉 油 ごま油 じゃがいも	小松菜 キャベツ もやし 人参 生姜 にんにく ごぼう 玉葱 大根 えのき ねぎ りんご	752 318 248 28		
27	水	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 パナナ	牛乳 たまご 豚肉 レンズまめ ツナ	食パン 砂糖 バター メープルシロップ 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマト キャベツ きゅうり 小松菜 コーン パナナ	768 328 30.1 29		
28	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 わかめ 豆乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 蜂蜜 さつまいも ごま	生姜 椎茸 キャベツ 人参 玉葱 白菜 ねぎ チンゲン菜 大根 えのき	824 304 264 27		29日のほうとうは、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す。
29	金	【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 黒蜜きな粉白玉 	豚肉 みそ 牛乳 レバー じゃこ 豆腐 きなこ	ほうとう でん粉 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま 白玉粉 黒砂糖	人参 大根 かぼちゃ えのき ねぎ 小松菜 にんにく 生姜 切干大根 キャベツ きゅうり もやし	769 344 265 28		

よく噛んで食べよう！

11月の給食回数は18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

