

11月予定献立表

令和 7年 11月
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

日	曜	当番人数	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	熱量kcal たんぱく質 食塩相当量	盛りつけ方		
3	月	文化の日							
4	火	5	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	730 34.9 2.3	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	魚・和物 ご飯 汁物	
5	水	4	たまご入り五目炒飯	○	ししゃものびり辛ソース 大豆もやしの中華和え 青梗菜とえのきのスープ	740 31.5 2.9	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	炒飯・揚物 スープ サラダ	
6	木	4	チリビーンズ チーズドッグ	○	クラムチャウダー アーモンド入りにんじんツナサラダ バナナ	753 37.4 2.8	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	パン スープ サラダ	
7	金	6	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	815 30.5 2.6	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	揚物・炒物・果物 ご飯・佃煮 汁物	
10	月	4	ごはん	○	大豆コロッケ キャベツと小松菜のからし和え きこのみそ汁	820 28.6 2.1	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	揚物・和物 ご飯 汁物	
11	火	5	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	749 35.6 2.9	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	煮物・和物 ご飯 汁物	
12	水	4	家常豆腐丼	○	たまごの中華スープ さつま芋のごま団子	825 30.5 2.6	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	丼 スープ デザート	
13	木	期末考査							
14	金	4	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	725 31.4 2.6	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	ピラフ・揚物 スープ サラダ	
17	月	5	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	728 30.5 2.5	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	焼物・炒物・果物 ご飯・佃煮 汁物	
18	火	5	野菜あんかけ焼きそば	○	レバーの中華揚 海藻サラダ バナナ	716 30.4 2.9	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	めん 揚物 サラダ	
19	水	4	麦入りご飯 おかかふりかけ	○	擬製豆腐 あいまぜ めった汁	720 32.2 2.6	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	焼物・和物 ご飯・フリカ 汁物	
20	木	5	ガーリックトースト	○	クリラットウ・ロビ(ずーじ焼き) ジャーマンポテト シエニ・ケイト(きのこスープ) オレン	724 34.5 2.8	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	パン・焼物 スープ 炒物	
21	金	4	こまつなごはん	○	小松菜つくね 小松菜のおかかマヨ和え 具だくさん汁	733 31.7 2.8	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	焼物・和物 ご飯 汁物	
24	月	勤労感謝の日							
25	火	5	祝い給食	赤飯	○	ぶりの照り焼き キャベツのお浸し 祝いすまし汁 菊花みかん	744 32.2 2.7	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	焼物・和物 ご飯 汁物
26		開校記念日							
27	木	3	フィッシュバーガー	○	アーモンドサラダ ミネストローネ	731 33.9 2.9	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	パン スープ サラダ	
28	金	5	五目うどん	○	じゃが餅揚げ もやしと茎わかめのごま酢和え みかん	761 27.7 2.9	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	めん・揚物 汁物 和物	

献立は都合により変更することがあります。

平均 E: 751kcal P32.1g 塩2.7g