

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・・・魚・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・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・・・炒飯・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
6	木	4	チリピーンズ 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・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・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・・・揚物・炒物・果物 大碗・・・ご飯・佃煮 小碗・・・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 きのこのみそ汁	820 28.6 2.1	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・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・・・煮物・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・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・・・丼 大碗・・・スープ 小碗・・・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・・・ピラフ・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・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・・・焼物・炒物・果物 大碗・・・ご飯・佃煮 小碗・・・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・・・めん 大碗・・・揚物 小碗・・・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・・・焼物・和物 大碗・・・ご飯・フリカ 小碗・・・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・・・パン・焼物 大碗・・・スープ 小碗・・・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・・・焼物・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・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・・・焼物・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・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・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・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・・・めん・揚物 大碗・・・汁物 小碗・・・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

令和6年11月1日～20日《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。
★印はアレルギー対応食品です。

江戸川区立小岩第一中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える	
4 火	菊花ごはん	鶏ひき肉 油揚げ ★マス	飲用牛乳 もずく（塩蔵、塩 抜き）	精白米 粒麦 三温糖	マヨネーズ（卵 無） ごま（ねり） 白すりごま	にんじん こまつな みずな	きくの花 キャベツ えのきたけ 干し椎茸 だいこん はくさい ねぎ ★みかん
	飲用牛乳	★豚こま 絹ごし豆腐 ★たまご					
	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						
5 水	たまご入り五目炒飯	★豚ひき肉 凍り豆腐 ★たまご 白みそ 生揚げ	飲用牛乳 ★ししゃも めかぶわかめ	精白米 粒麦 でん粉 さとう	サラダ油（米） ★ラード 揚げ油（大豆） ごま油 白ごま	にんじん にら こまつな チンゲンツアイ	ねぎ たけのこ 干し椎茸 しょうが にんにく 大豆もやし 玉葱 えのきたけ
	飲用牛乳						
	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						
6 木	チリビーンズチーズドッグ	★豚ひき肉 大豆（国産） ★ベーコン 鶏こま レンズまめ あさり 豆乳 ★まぐろ缶詰	★粉チーズ ★ピザチーズ 飲用牛乳 ★牛乳・調理用	胚芽パン 小麦粉 じゃがいも 三温糖	サラダ油（米） アーモンド・スラ イス	にんじん ピーマン ブロッコリー こまつな	にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり レモン汁 ★バナナ
	飲用牛乳						
	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（1/2）						
7 金	ごはん	大豆（国産） 赤みそ ★豚せん切り ★さつま揚げ 鶏こま 絹ごし豆腐	飲用牛乳 ★わかさぎ	精白米 粒麦 三温糖 水あめ でん粉 さつまいも つきこんにゃく 小麦粉	サラダ油（米） 揚げ油（大豆） ごま油 白ごま	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく れんこん ごぼう だいこん はくさい ねぎ ★柿
	鉄火みそ						
	飲用牛乳						
	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（1/4）						
10 月	ごはん	大豆（国産） ★豚ひき肉 おから 鶏こま 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 ひじき	精白米 粒麦 じゃがいも 三温糖 小麦粉 生パン粉 乾パン粉	サラダ油（米） 揚げ油（大豆） 白ごま	にんじん こまつな 葉ねぎ	玉葱 キャベツ もやし ぶなしめじ えのきたけ はくさい
	飲用牛乳						
	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						
11 火	ごはん	★粉かつお ★サバ 赤みそ おから 木綿豆腐 ★たまご 冷凍わかめ	きざみのり 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも でん粉	白ごま	にんじん こまつな	しょうが はくさい もやし 玉葱 だいこん ★みかん
	のりふりかけ						
	飲用牛乳						
	鯖のみそ煮 小松菜と白菜のおかあえ わかめのかきたま汁 みかん（1/2）						

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える	
12 水	家常豆腐丼	★豚こま 生揚げ 赤みそ 鶏こま ★たまご 豆乳	飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 さつまいも はちみつ	サラダ油（米） ごま油 白ごま	にんじん チンゲンツアイ こまつな	しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 はくさい ねぎ だいこん えのきたけ
	飲用牛乳						
	たまごの中華スープ						
	さつま芋のごま団子						
14 金	鶏ときのこのピラフ	鶏こま イカ ★たまご ★ボンレスハム ★豚こま レンズまめ（乾）	飲用牛乳	精白米 粒麦 小麦粉 でん粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油（米） マーガリン 揚げ油（大豆） 白ごま	パセリ にんじん ブロッコリー こまつな	ホールコーン（冷） 玉葱 生しいたけ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ
	飲用牛乳						
	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						
17 月	五穀ごはん	冷凍茎わかめ 若鶏モモ ★豚こま 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	精白米 五穀 三温糖 乾パン粉 じゃがいも	白ごま ごま油 サラダ油（米）	にんじん こまつな みずな	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ だいこん 玉葱 えのきたけ ★りんご
	飲用牛乳						
	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（1/6）						
18 火	野菜あんかけ焼きそば	★豚こま ★うずら卵 ★豚レバー 冷凍わかめ	飲用牛乳 赤とさかのり	燕中華めん さとう でん粉 じゃがいも 三温糖	サラダ油（米） 揚げ油（大豆） ごま油 白ごま 白すりごま	にんじん こまつな	しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ もやし ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン（冷） ★バナナ
	飲用牛乳						
	レバーの中華揚						
	海藻サラダ 果物（バナナ1/2）						
19 水	麦入りご飯	おから 木綿豆腐 鶏ひき肉 ★たまご 油揚げ ★豚こま 白みそ	飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 板こんにゃく さつまいも	サラダ油（米）	こまつな にんじん	ねぎ 干し椎茸 しょうが だいこん ごぼう
	おからふりかけ						
	飲用牛乳						
	凝製豆腐 あいまぜ めった汁						
20 木	ガーリックトースト	★サケ おから ★ベーコン	飲用牛乳 ★牛乳・調理用	胚芽パン じゃがいも 米粉	マーガリン サラダ油（米）	にんじん パセリ こまつな	にんにく 玉葱 マッシュルーム はくさい ★オレンジ
	飲用牛乳						
	グリラットウ・ロヒ（サモ焼き）						
	ジャーマンポテト シェニ・ケイット（きのこスープ） 果物（オレンジ1/6）						

令和7年11月21日～30日 《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。
★印はアレルギー対応食品です。

江戸川区立小岩第一中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える	
21 金	こまつなごはん	★まぐろ缶詰 鶏ひき肉 大豆(国産) 白みそ おから おかか ★豚こま 木綿豆腐	飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 生パン粉 でん粉 さといも 板こんにゃく	ごま油 白ごま マヨネーズ(卵無) サラダ油(大豆)	こまつな にんじん	玉葱 れんこん ねぎ しょうが キャベツ もやし だいこん
	飲用牛乳						
	小松菜つくね						
	小松菜のおかかマヨ和え						
25 火	具だくさん汁						
	赤飯	ささげ ★ぶり ★なると 冷凍茎わかめ	飲用牛乳	もち米 三温糖 でん粉 さとう	黒ごま 白ごま	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり 干し椎茸 だいこん たけのこ ねぎ ★みかん
	牛乳飲用						
	ぶりの照り焼き						
	キャベツのお浸し						
27 木	祝いすまし汁 果物(菊花みかん)						
	フィッシュバーガー	★まだら ★豚こま 白いんげん豆	飲用牛乳	ショートニングパン でん粉 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 さとう じゃがいも	マーガリン 揚げ油(大豆) サラダ油(米) アーモンド	こまつな にんじん トマト缶詰	キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム
	飲用牛乳						
	アーモンドサラダ						
	ミネストローネ						
28 金	五目うどん	鶏こま 生揚げ 鶏ひき肉 おから 冷凍茎わかめ	飲用牛乳	冷凍うどん 三温糖 じゃがいも 米粉 でん粉	サラダ油(米) ごま油 白ごま	にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ 玉葱 キャベツ もやし ホールコーン(冷) ★みかん
	飲用牛乳						
	じゃが餅揚げ						
	もやしと茎わかめのごま酢和え						
	みかん1/2						