11月予定献立表

令和 8年　　11月
江戸川区立小岩第一中学校
校　長　　金澤　栄治
栄養士　　外山　めぐみ

日	曜日	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	
2	月	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　　柿	732 34.7 2.3	皿・・ 大椀・・ 小椀・・	焼物･和物･果物 ご飯 汁物
3	火	文化の日						
4	水	5	麦入りご飯	○	麻婆春雨　ローリングストック　バンバンジー 中華スープ　バナナ	803 30.6 2.9	皿・・ 大椀・・ 小椀・・	炒物・サラダ ご飯 スープ
5	木	5	きのこあんかけうどん	○	厚焼きたまご もやしと茎わかめの和え物　　りんご	710 34.3 2.9	皿・・ 大椀・・ 小椀・・	めん･焼物･果物 つゆ 和物
6	金	4	チリビーンズ チーズドッグ	○	クラムチャウダー にんじんとツナサラダ　　みかん	722 36.6 2.8	皿・・ 大椀・・ 小椀・・	パン スープ サラダ
9	月	5	麦入りご飯 中華小松菜ふりかけ	○	生揚げのねぎタレかけ　大根のサラダ 青梗菜のスープ　オレンジ	746 30.4 2.7	皿・・ 大椀・・ 小椀・・	焼物･サラダ ご飯・ﾌﾘｶｹ スープ
10	火	4	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	737 31.2 2.6	皿・・ 大椀・・ 小椀・・	ピラフ・揚物 スープ サラダ
11	水	期末考査						
12	木	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	746 35.3 2.8	皿・・ 大椀・・ 小椀・・	煮物・和物 ご飯・ﾌﾘｶｹ 汁物
13	金	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	726 30.5 2.5	皿・・ 大椀・・ 小椀・・	焼物･炒物･果物 ご飯・佃煮 汁物
16	月	6	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	783 30.8 2.6	皿・・ 大椀・・ 小椀・・	揚物・炒物 ご飯・みそ 汁物
17	火	4	こまつな フランス　小松給食	○	たらのトマトソースがけ こまつな入りコールスロー こまつなのクリームシチュー	713 34.6 2.7	皿・・ 大椀・・ 小椀・・	パン・揚物 スープ サラダ
18	水	4	麦入りご飯	○	蓮根つくね　磯辺和え 里芋と小松菜のみそ汁	736 34.3 2.7	皿・・ 大椀・・ 小椀・・	焼物・和物 ご飯 汁物
19	木	4	油麩丼　郷土料理 宮城県	○	キャベツのおひたし　おくずがけ	719 29.6 2.6	皿・・ 大椀・・ 小椀・・	丼 汁物 和物
20	金	4	上海焼きそば	○	レバーとじゃが芋の中華揚げ スーラータン　バナナ	730 32.5 2.9	皿・・ 大椀・・ 小椀・・	めん スープ 揚物
23	月	勤労感謝の日						
24	火	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・・ 大椀・・ 小椀・・	丼 スープ デザート
25	水	5	祝い給食✨　赤飯	○	ぶりの照り焼き　キャベツのわさび醤油和え 祝いすまし汁　菊花みかん	731 32.6 2.8	皿・・ 大椀・・ 小椀・・	焼物・和物 ご飯 汁物
26	木	開校記念日						
27	金	4	ピザトースト　世界の料理 アンドラ	○	トリンチャット(マッシュポテト) エスクデラ(肉野菜ｽｰﾌﾟ)　オレンジ	723 32.3 2.9	皿・・ 大椀・・ 小椀・・	パン スープ サラダ
30	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	819 28.7 2.1	皿・・ 大椀・・ 小椀・・	揚物・和物 ご飯 汁物

献立は都合により変更することがあります。

平均　E：747kcal　P32.3g　塩2.7g