



# 11月予定献立表

令和 6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
1	金	5	菊花ごはん	○	マスのもみじ焼き ぎ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 34.8 2.3	皿・・・魚・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物
3	日	文化の日					
5	火	4	かしわめし	○	いなだのカレー醤油焼き 甘酢和え かぼちゃ団子汁	738 34.6 2.9	皿・・・魚・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物
6	水	4	チリビーンズ チーズドック	○	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	746 36.9 2.8	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
7	木	4	ごはん	○	大豆コロック キャベツと小松菜のからし和え きのこのみそ汁	827 29.4 2.1	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物
8	金	4	家常豆腐丼	○	たまごの中華スープ さつま芋のごま団子	822 30.3 2.6	皿・・・丼 大碗・・・スープ 小碗・・・デザート
11	月	4	麦入りご飯	○	タラのかりんとう揚げ 昆布和え 貝だくさんみそ汁	724 31.4 2.4	皿・・・魚・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物
12	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・・・魚・和物 大碗・・・ご飯・汁物 小碗・・・汁物
13	水	5	ハムコーントースト	○	レバーと大豆のマリアナソース 海藻サラダ ポテトポターージュ りんご	788 32.0 2.8	皿・・・パン・揚物・果物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
14	木	期末考査					
15	金	5	ガパオライス	○	ヤムウンセン ニラのエスニックスープ オレンジ	783 34.7 2.9	皿・・・ご飯 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
18	月	5	五穀ごはん 荳わかめのつくだ煮	○	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	744 36.4 2.5	皿・・・焼物・炒物・果物 大碗・・・ご飯・佃煮 小碗・・・汁物
19	火	3	小松菜 ピリ辛チャーハン	○	小松菜ジャンボ揚げ餃子 杏仁豆腐	842 28.2 2.9	皿・・・炒飯 大碗・・・揚物 小碗・・・デザート
20	水	4	五目うどん	○	きのこ入り擬製豆腐 ごま酢和え	722 34.8 2.9	皿・・・めん 大碗・・・焼物 小碗・・・和物
21	木	6	ごはん 鉄火みそ	○	わかさぎのから揚げ さつま芋のきんぴら 豆腐すいとん汁 柿	815 30.1 2.6	皿・・・魚・炒物・果物 大碗・・・ご飯・みそ 小碗・・・汁物
22	金	5	鶏ときのこのピラフ	○	いかのチーズ入りふわふわ揚げ 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	746 31.9 2.6	皿・・・ピラフ・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
23	土	勤労感謝の日					
25	月	5	赤飯	○	ぶりの照り焼き キャベツのお浸し 祝いすまし 菊花みかん	750 33.4 2.9	皿・・・魚・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物
26	開校記念日						
27	水	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	732 33.8 2.7	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
28	木	5	高野豆腐の貝だくさん みそラーメン	○	芋餅の香味焼き 拌三絲 (パッパス) オレンジ	765 29.8 2.9	皿・・・めん 大碗・・・焼物 小碗・・・サラダ
29	金	4	麦入りご飯	○	厚揚げの肉巻き 切り干し大根のあえもの しめじの味噌汁	784 34.3 2.9	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物

献立は都合により変更することがあります。

平均 E : 767kcal P32.9g 塩2.7g