



# 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

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
1 金	菊花ごはん 飲用牛乳 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	鶏ひき肉 油揚げ ★マス 絹ごし豆腐 ★たまご	★かつおだし 飲用牛乳 もずく	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 ごまつな 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
5 火	かしわめし 飲用牛乳 いなだのカレー醤油焼き 甘酢和え かぼちゃ団子汁	鶏こま ★いなだ 白みそ	★煮干しだし 飲用牛乳 ★生ワカメ ★煮干し	精白米 粒麦 しらたき 三温糖 中力粉 サラダ油(大豆) ごま油 サラダ油(米) にんじん ごまつな 西洋かぼちゃ ごぼう キャベツ もやし だいこん 干し椎茸 ねぎ
6 水	チリビーンズチーズドック 飲用牛乳 グラムチャウダー アーモンド入りにんじんツナサラダ バナナ(1/2)	鶏ひき肉 大豆(国産) 鶏こま レンズまめ あさり 豆乳 ★まぐろ缶詰	鶏ガラだし ★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 ★アーモンド にんじん ピーマン ブロッコリー ごまつな 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
7 木	ごはん 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	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	★かつおだし 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 にんじん ごまつな 菜ねぎ 玉葱 キャベツ もやし ぶなしめじ えのきたけ 生しいたけ はくさい
8 金	家常豆腐丼 飲用牛乳 たまごの中華スープ さつま羊のごま団子	★豚こま 生揚げ 赤みそ 鶏こま ★たまご 豆乳	鶏ガラだし 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(いり) にんじん チンゲンツアイ ごまつな しょうが汁 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
11 月	麦入りご飯 飲用牛乳 タラのかりんとう揚げ 昆布和え 具だくさんみそ汁	★まだら ★まぐろ缶詰 油揚げ 白みそ 赤みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ★細切りこんぶ	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 板こんにやく じゃがいも ★揚げ油(大豆) 白ごま サラダ油(米) ごまつな にんじん きゅうり もやし しょうが ごぼう だいこん ねぎ

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 火	ごはん のりふりかけ 飲用牛乳 鯖のみそ煮 小松菜と白菜のおかかあえ わかめのかきたま汁 みかん(1/2)	★粉かつお ★サバ 赤みそ ★おかか 木綿豆腐 ★たまご ★冷凍わかめ	★かつおだし 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 にんじん ごまつな にんじん ごまつな みずな しょうが はくさい もやし 玉葱 だいこん ★みかん
13 水	ハムコーントースト 飲用牛乳 レバーと大豆のマリアナソース 海藻サラダ ポテトポタージュ 果物(りんご1/6)	★ブレスハム ★豚レバー 大豆(国産) ★冷凍わかめ ★冷凍茎わかめ 豆乳	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★粉チーズ	食パン でん粉 三温糖 さとう じゃがいも マヨネーズ(卵無) ★揚げ油(大豆) サラダ油(米) ごまつな にんじん パセリ ホールコーン(冷) しょうが キャベツ もやし 玉葱 ★りんご
15 金	ガバオライス 牛乳飲用 ヤムウンセン ニラの 에스ニックスープ 果物(オレンジ1/6)	鶏ひき肉 凍り豆腐 大豆(国産) ★たまご ★むきエビ	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白米 玄米 三温糖 緑豆はるさめ 赤パブリカ パザル ごまつな にんじん にら にんにく 玉葱 キャベツ レモン汁 たけのこ ぶなしめじ もやし ★オレンジ
18 月	五穀ごはん 茎わかめのつくだ煮 飲用牛乳 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(1/6)	★冷凍茎わかめ 若鶏モモ ★豚こま 油揚げ 白みそ 赤みそ ★冷凍わかめ	★かつおだし 飲用牛乳	雑穀(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 ごまつな しょうが汁 にんにく ねぎ もやし キャベツ 黒きくらげ だいこん 玉葱 えのきたけ ★りんご
19 火	小松菜ピリ辛チャーハン 飲用牛乳 小松菜ジャンボ揚げ餃子 杏仁豆腐	鶏こま ★豚ひき肉 赤みそ	飲用牛乳 粉寒天 ★牛乳・調理用	精白米 粒麦 三温糖 じゃが芋 餃子の皮 小麦粉 さとう にんじん ごまつな にら しょうが にんにく 玉葱 キャベツ ねぎ パイン缶 ★黄桃缶
20 水	五目うどん 飲用牛乳 きのこ入り凝製豆腐 ごま酢和え	鶏こま 油揚げ 木綿豆腐 鶏ひき肉 ★たまご ★冷凍わかめ	★かつおだし 飲用牛乳	冷凍うどん 三温糖 サラダ油(米) 白すりごま 白ごま ごま油 にんじん ごまつな 干し椎茸 ねぎ えのきたけ ほんしめじ 玉葱 キャベツ もやし

令和6年11月21日～29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 木	ごはん 鉄火みそ 飲用牛乳 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(1/4)	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	★かつおだし 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) 油(米) ごま油 白ごま	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう しょうが 汁にんにく れんこん だいこん はくさい ねぎ ★柿
22 金	鶏ときのこのピラフ 飲用牛乳 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(1/2)	鶏ひき肉 イカ ★たまご ★豚こま レンズまめ(乾)	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★粉チーズ	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 油(米) 白ごま(いり)	パセリ にんじん ブロッコリー まつな	ホールコーン(冷) 玉葱 生しいたけ ぶなしめじ エリンギ キャベツ ★みかん
25 月	赤飯 牛乳飲用 ぶりの照り焼き キャベツのお浸し 祝いすまし 果物(菊花みかん)	ささげ ★ぶり ★おかか ★なると	★かつおだし 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 もやし 干し椎茸 だいこん たけのこ ねぎ ★みかん
27 水	フィッシュバーガー 飲用牛乳 アーモンドサラダ ミネストローネ	★ぼら 鶏こま 白いんげん豆	鶏ガラだし 飲用牛乳	★ショートパン 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 油(米) サラダ油(米) ★アーモンド	にんじん トマト缶詰	キャベツ きゅうり もやし ホールコーン(冷) にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム
28 木	高野豆腐の 具だくさんみそラーメン 飲用牛乳 羊餅の香味焼き 拌三絲ハンカス- 果物(オレンジ1/6)	★豚ひき肉 凍り豆腐 赤みそ 調製豆乳	鶏ガラだし ★豚骨だし 飲用牛乳	蒸し中華めん 板こんにゃく じゃがいも でん粉 さとう 緑豆はるさめ 三温糖	サラダ油(米) 黒ごま ごま油 白ごま	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たけのこ 大豆もやし ねぎ キャベツ もやし ★オレンジ
29 金	麦入りご飯 飲用牛乳 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	生揚げ ★豚切り身 白みそ 赤みそ	★煮干しだし 飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ ★煮干し ★生ワカメ	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 さとう じゃがいも	白ごま サラダ油(米)	にんじん こまつな	ねぎ 切干しだいこん もやし キャベツ ごぼう だいこん ぶなしめじ