平成 27 年度

11月献立表(今)



江戸川区立南葛西第二中学校

1 /24 2	27年月	Ż O O		U U		040	اطع کاف	5	The same		江戸川区立南葛西第二中学校
	曜			赤の食品		緑の食品		黄色の食品		エ カルギ	
	田 日	献立名	牛乳	主に体の組	織をつくる	主に体	本の調子を整える	主にエネル	レギーになる	エネルギー [kcal]	□ 栄養士 ひとくちメモ □
	<u> </u>		<u> </u>	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	%	合	唱コン 扌	辰 替 併	木 業	日 🛠				/ 5日 世界の料理 ~スペイン~
3	火			% 文	化 の E	∃ %					この日の給食は1食を、 スペイン料理でまとめました¶
		ごはん 大根きゅうりごま		豚モモ肉 赤みそ	飲用牛乳だし昆布	にんじん 小松菜	大根 きゅうり しょうが にんにく	精白米 粒麦	白ごま(すり) サラダ油		スペイン特達 Cまこめましたも スペイン語で「 パタタス 」とはじゃがいも
4	ا حاد	豆腐と豚肉の味噌炒め煮 わかめのかき玉汁		焼き豆腐 鶏モモ肉 鶏卵	わかめ	糸三つ葉	干しいたけ 玉ねぎ たけのこ はくさい 長ねぎ 柿	三温糖でん粉		779	のことで、ピリ辛の " プラバス ソース _" をかけていただくフライドポテトです。
4	水		0	為卯			女似さ 作			772	また「アホ」はにんにく、「ソパ」はスープ
		果物	<u> </u>	(1 ++-1*	ALTE de fil			10± ± 10			のことで、「 ソパ・デ・アホ 」はスペインの
		パエリア パタタス・ブラバス[スペィン風フラィドポテト]		イカ むきエビ あさりむき身 鶏モモ肉 ベーコン	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ダイストマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ぶどうジュース	精白米 粒麦 じゃがいも	バター オリーブ油 なたね油	į,	家庭で定番の、にんにくのスープです。 √、デザートは、スペインの飲み物· サング
5	木	パタタス・クラバスにスペーラ風フライドボテト] パ・デ・アホ[にんにくのスープ]	0	レンズ豆 鶏卵		赤パプリカ 小松菜	オレンジジュース みかん(缶詰) パイン(缶詰)	砂糖フランスパン		787	リア をイメージしたフルーツポンチです。
Ū		サングリアゼリー					りんご	はちみつ			/ 6日 世界の料理 ~ハンガリー~
	 	 カスタードクリームサンド	┼	鶏卵	飲用牛乳	にんじん	しょうが にんにく	食パン	パター		この日の「グヤーシュ」は
		グヤーシュ[豚肉のパプリカ煮]		豚モモ肉 レンズ豆 ハム	生クリーム 調理用牛乳	ピーマン ダイストマト パセリ	セロリ 玉ねぎ キャベツ ホールコーン バナナ	砂糖 コーンスターチ じゃがいも	ラード サラダ油 アーモンド(スライス)		ハンガリーの料理 です ② ■■■■■ ハンガリー料理の特徴は、何といっても
6	金	アーモンドサラダ	0			小松菜		小麦粉		792	赤い「パプリカ」を多用すること!生のま
		果物								j	まや乾燥させて香辛料として、さまざま な料理に使われます。グヤーシュも、そ
		かき玉うどん		鶏モモ肉 蒸しかまぽこ	飲用牛乳 だし昆布	にんじん 小松菜	干ししいたけ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが	うどん でん粉	サラダ油 ごま油		んなパプリカ料理の代表格です。
9	月	卯の花巻き もみじ和え さつまいものはちみつバター煮	0		ひじき	ほうれん草	キャベツ はくさい 大根	三温糖 春巻きの皮 さつまいも はちみつ	なたね油 パター 黒ごま(いり)	776	9日 卯の花 とはおからの別名で、おか
9											らは、豆腐を作る時に豆乳を搾った残り
	<u> </u>			セポン	N-7	d, 40. 22	+	+ + 7n	田ピナルいい		かすです。かすとは言えども、食物繊維 やカルシウムなどを多く含み、大豆の豊
		お赤飯 鰆の西京焼き	ジ	あずき さわら 西京みそ	ジョア だし昆布 わかめ	小松菜 にんじん 小ねぎ	キャベツ 大根 えのきたけ	もち米 精白米 三温糖	黒ごま(いり) ピーナッツ(粉) (きざみ)		富な栄養を受け継いでいます ∜ 炒り煮に
10	火	ピーナッツ和え	3	白みそ 豆腐(絹) あられはんべん			マスカット			739	して、春巻きの皮に包んで揚げます!
		紅白はんぺんのすまし汁 果物	ア	いらいけいかいへん						-	10日 行事食 ~ 開校記念日~ 11月11日は、南葛西第二中学校の
	+	A1/0		<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>					関校記念日です。
11	水		%				%				南葛西二中は今年で 創立30周年を迎えます。
		担々丼		豚ひき肉 大豆 赤みそ 豆みそ 鶏モモ肉	飲用牛乳	小松菜 にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ	精白米 粒麦 緑豆春雨	サラダ油 白ごま(練り) ごまか		この日は前祝いとして、成長により名前
12	木	ピリ辛きゅうり 中華風なめこスープ	0	無しかまぼこ 鶏卵			干ししいたけ もやし きゅうり なめこ 長ねぎ	柳豆香雨 砂糖 でん粉	ごま油 白ごま(いり)	770	の変わる"出世魚"の鰆の西京焼きとお 赤飯、そしておめでたい紅白のはんぺん
14	/ N	十二次のラビバーラ		7421						110	が入ったすまし汁を出します。
		ナつキルナヤニわ	—	聖島 600	飲用牛乳	小松菜	キャベツ もやし	精白米 もち米	白ごま(いり)		12日 担々丼はひき肉や春雨を、練りご
		さつまいもおこわ 公魚の唐揚げ抹茶塩3尾		発モモ肉 油揚げ	わかさぎ	にんじん	キャベツ もやし 干ししいたけ 大根 はくさい ぶなしめじ	さつまいも 砂糖 小麦粉 でん粉	なたね油 サラダ油		まや味噌で担々麺風の味に仕上げた肉味噌
13	金	千草和え	0				長ねぎ みかん	さといも		759	をごはんにかけていただきます。
		とっちゃなげ汁 果物									13日 郷土料理 ~埼玉県~
16	月		其		、験 1	日 E	 3				この日の給食は、 埼玉県の 郷土料理 を取り入れています。
					•						埼玉県では古くから さつまいも を多く食
17	火		其	• •	、験 2	日 E	玉ねぎ セロリ	食パン	マヨネーズ		│ す文化があり、特に川越市はさつまいも │ の名産地として知られ、さまざまなさつ
		タラモサラタトースト 白菜と肉団子のクリームシチュー		たらこ 豚ひき肉 大豆	のり 調理用牛乳	パセリ 小松菜	はくさい マッシュルーム キャベツ 大根	じゃがいも 生パン粉	サラダ油 白ごま(すり)		まいも料理があります。 「とっちゃな
18	水	大根のごまドレッシングサラダ	0	鶏卵 豆乳	生クリーム	赤パプリカ	黄パプリカ りんご	小麦粉 砂糖		761	げ」は、季節の野菜をたくさん入れた汁の中に、やわらかめにこねた小麦粉をちぎ
		果物									り入れて(=取っては投げて)作る汁物です。
	\vdash	菜飯	+-	つみれ 焼きちくわ 京がんも 揚げボール	飲用牛乳	大根葉にんじん	大根キャベツ	精白米 粒麦	白ごま(いり)		18,30日 この日の果物は りんご の予定
		おでん		はんぺん うずら卵 えんどう豆 あずき	こんぶ 粉寒天	ゆかり	きゅうり みかん(缶詰)	和支 板こんにゃく ちくわぶ			です。りんごは「りんごが赤くなると 医者が青くなる」などのことわざが
19	木	キャベツの即席漬けフルーツあんみつ	0				黄桃(缶詰)	黒砂糖 三温糖		QOF.	区台か月くなる」などのとこれでか
							バナナ	—/m.46		805	あるほど、健康にいい果物として
		·	L	<u></u>						000	知られ、 10~12月 にかけて旬を迎えます。
		雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味	<u> </u>	サバ 鶏モモ肉	飲用牛乳ひじき	ゆかり 大根葉	しょうが 大根 干ししいたけ れんこん	精白米 きびあわ ひえ	サラダ油 白ごま(すり)	600	知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。 「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、 たらこをマッシュポテトと合わせたもの。
90	全	雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ		鶏モモ肉 大豆 豆腐(絹) 白みそ	飲用牛乳ひじきこんぶ	ゆかり 大根葉 にんじん 小松菜	しょうが 大根	精白米 きび	サラダ油 白ごま(すり)		知られ、 10~12月 にかけて旬を迎えます。 「 タラモサラタ 」とはギリシャ料理の1つで、
20	金	雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味	0	鶏モモ肉	ひじき	大根葉にんじん	しょうが 大根 干ししいたけ れんこん グリンピース 玉ねぎ	精白米 きび あわ ひえ 三温糖 でん粉 板こんにゃく	サラダ油 白ごま(すり)	805	知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。 「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、 たらこをマッシュポテトと合わせたもの。 これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~勤労感謝の日~
		雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁		鶏モモ 大豆腐 (絹) 白みそ 赤みそ	ひじき こんぶ	大根葉 にんじん 小松菜	しょうが 大根 干しいたけ れんこん グリンピース 玉ねぎ 長ねぎ	精白米 きび あわ ひえ 三温糖 でん粉 板こんにゃく	サラダ油 白ごま(すり)		知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。 「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、 たらこをマッシュボテトと合わせたもの。 これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~勤労感謝の日~ 11月23日は、勤労感謝の日です。
20	金月	雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁	0	第三年肉大豆腐(絹) 白みそ 赤みそ 野力 労	感謝 (大根葉にんじん小松葉	しようが 大根 〒ししいたけ れんこん グリンピース 玉ねぎ 長ねぎ	精白米 きび あわ ひえ こ 温 でん粉 板こんにやく じゃかい・も	白ごま(すり)		知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。 「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、 たらこをマッシュボテトと合わせたもの。 これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~勤労感謝の日~ 11月23日は、勤労感謝の日です。 もともとこの日は、農作物の恵みに 感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」と
		雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁		第年度 大豆腐絹) 自身がそ まかみそ 第一コンド もきエビ	びにき こんぶ 成 割 (飲用牛乳 粉チーズ	大根葉にんじん小松菓	しようが 大根 干ししいたけ れんこん グリンピース 玉ねぎ 長ねぎ	精白米 きび あわ ひえ 三温徳 でん粉 板こんにやく じゃかい・も	サラダ油		知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。 「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、 たらこをマッシュポテトと合わせたもの。 これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~勤労感謝の日~ 11月23日は、勤労感謝の日です。 もともとこの日は、農作物の恵みに 感謝する「新嘗祭にいなめさい」と いう行事が行われていました。
23		雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁	& &	第五年内 大豆豆腐(絹) 自みぞと 赤みぞと 一型力 労 ペーコン	びにき こんぶ 飲用 生乳	大根葉にんじん小松葉	しょうが 大根 干しいたけ れんこん グリンピース 玉ねぎ 長ねぎ	精白米 きび あわ 砂え ひえん粉 板こんにやく じゃかいも スパゲッティ じゃかいも 小麦粉 強力粉 強力粉	白ごま(すり)	802	知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。 「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、 たらこをマッシュボテトと合わせたもの。 これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~勤労感謝の日~ 11月23日は、勤労感謝の日です。 もともとこの日は、農作物の恵みに 感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」と いう行事が行われていました。 この日の給食は、日本で古くから親しま れてきた食材や料理を多く取り入れた献
	月	雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁 小松菜ペペロンチーノ ひよこ豆のペイザンヌスープ		第三年内 東京 京原 (4) 日本 ・	びにき こんぶ 成 割 (飲用牛乳 粉チーズ	大根葉にんじん小松菓	しょうが 大根 干しいたけ れんこん グリンピース 玉ねぎ 長ねぎ	精白米 きび あわれ ひえ 三温度 でん粉 にかんにゃく じゃかいも スパゲッティ じゃかいも 小変粉 強力粉	サラダ油		知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。 「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、 たらこをマッシュポテトと合わせたもの。 これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~ 勤労感謝の日~ 11月23日は、勤労感謝の日です。 もともとこの日は、農作物の恵みに 感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」と いう行事が行われていました。 この日の給食は、日本で古くから親しま
23	月	雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁 小松菜ペペロンチーノ ひよこ豆のペイザンヌスープ えどちゃんロール	& &	第五年 大豆 原発 大豆 原発 大豆 原発 大豆 原発 そく 大き 大豆 原発 そく 大き	びにきこんぶ 説 (飲用牛乳 飲用牛乳 飲用牛乳	大根葉にんじん小松葉	しようが 大根 干ししいたけ れんこん グリンピース 玉ねぎ 長ねぎ にんにく キャベツ ぶなしめじ 玉ねぎ	精白米 きび あわれ せえ ひえ ひえ しょう かわれ 性 でん粉 板 こんじゃく じゃがいも こんがいしゃがいも アンドライ しゃかいも 小変粉 強力器 ブラニュー糖	ウニま(すり) サラダ油 バター アーモンド(きざみ)	802	知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。 「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、たらこをマッシュボテトと合わせたもの。これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~ 勤労感謝の日~ 11月23日は、勤労感謝の日です。 もともとこの日は、農作物の恵みに 感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」と いう行事が行われていました。 この日の給食は、日本で古くから親しまれてきた食材や料理を多く取り入れた献立にしました。 24日 ~一斉小松菜給食~
23	月	雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁 小松菜ペペロンチーノ ひよこ豆のペイザンヌスープ	& &	第五年 内	ひじき こんぶ 説 (数用年乳 粉チーズ 調理用牛乳	大概業にんじん小松葉	しようが 大根 干ししいさけ れんこん グリンピース 玉ねぎ 長ねぎ にんにく キャベツ ぶなしめじ 玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう	精白米 きび あわれ ひえ ひえ こう	ウニま(すり) サラダ油 パター アーモンド(きざみ) 白ごま(いり) マコネーズ 白こごま(すり)	802	知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、たらこをマッシュボテトと合わせたもの。これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~ 勤労感謝の日~ 11月23日は、勤労感謝の日です。 もともとこの日は、農作物の恵みに 感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」と いう行事が行われていました。 この日の給食は、日本で古くから親しまれてきた食材や料理を多く取り入れた献立にしました。
23	月火	雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁 小松菜ペペロンチーノ ひよこ豆のペイザンヌスープ えどちゃんロール ごはん わかめとしらすの佃煮 ホキのもみじ焼き 小松菜ともやしのごま和え	& &	第五年 内	ひじき こんぶ 放用年乳 数サース 調理用キ乳 しらすモし	大根葉にんじん小松葉	しようが 大根 干ししいたけ れんこん グリンピース 玉ねぎ 長ねぎ にんにく キャペツ ぶなしめじ エねぎ	精白米 きび あっぱ でんめ おっぱ でんめ はでんり 機 しえ でんめ はんしゃく じゃかいも しゃかいも 小麦カ湯 一糖 有白米	サラダ油 パター アーモンド(きざみ)	802	知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、たらこをマッシュボテトと合わせたもの。これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~勤労感謝の日~ 11月23日は、勤労感謝の日です。 もともとこの日は、農作物の恵みに感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」という行事が行われていました。 24日 ~一斉小松菜給食~ 24日は江戸川区、足立区、葛飾区3区の全小中学校に無料で新鮮な小松菜が配布され、「小松菜一斉給食」が実施されます。
23	月火	雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁 小松菜ペペロンチーノ ひよこ豆のペイザンヌスープ えどちゃんロール ごはん わかめとしらすの佃煮 ホキのもみじ焼き	8	第五年 内	ひじき こんぶ 放用年乳 数サース 調理用キ乳 しらすモし	大根葉にんじん小松葉	しようが 大根 干ししいさけ れんこん グリンピース 玉ねぎ 長ねぎ にんにく キャベツ もやほう 大根ねぎ	精白米 さび さんん から さんしょく こく	サラダ油 パター アーモンド(きざみ) ロごま(いり) マコネーズ 白ごま(すり) ごま油	802 794	知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、たらこをマッシュボテトと合わせたもの。これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~勤労感謝の日~ 11月23日は、勤労感謝の日です。 もともとこの日は、農作物の恵みに感謝する「新管祭(にいなめさい)」という行事が行われていました。 24日 ~一斉小松菜給食~ 24日は江戸川区、足立区、場飾区3区の全小中学校に無料で新鮮な小松菜が配布さ
23	月火	雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁 小松菜ペペロンチーノ ひよこ豆のペイザンヌスープ えどちゃんロール ごはん わかめとしらすの佃煮 ホキのもみじ焼き 小松菜ともやしのごま和え 味噌けんちん汁 果物 ごまじゃこチャーハン	8	第五年 内	ひじき こんぶ 放用年乳 数サース 調理用キ乳 しらすモし	大根葉にんじん小松葉	しようが 大根 干ししいさけ れんこん グリンピース 玉ねぎ 長んだく たヤベツ もやほう 大根 おかん しようが 長ねぎ みかん	精白米 さん かんしょく さんかん まん かんしょく かんかん さん かんしょく じゃかいも しゃかい もん でんかい もん でんかい もん でんかい かっぱい はい かん	サラダ油 パター アーモンド(きざみ) 白ごま(いり) マヨネーズ ローごま(すり) ごま油 サラダ油	802 794	知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、たらこをマッシュボテトと合わせたもの。これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~ 勤労感謝の日~ 11月23日は、勤労感謝の日です。 もともとこの日は、農作物の恵みに感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」という行事が行われていました。この日の給食は、日本で古くから親しまれてきた食材や料理を多く取り入れた献立にしました。 24日 ~一斉小松菜給食~ 24日は江戸川区、足立区、葛飾区3区の全小中学校に無料で新鮮な小松菜が配布され、「小松菜一斉給食」が実施されます。南二中には55束もの小松菜が届き、
23 24 25	月火水	雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁 小松菜ペペロンチーノ ひよこ豆のペイザンヌスープ えどちゃんロール ごはん わかめとしらすの佃煮 ホキのもみじ焼き 小松菜ともやしのごま和え 味噌けんちん汁 果物 ごまじゃこチャーハン レバーの唐揚げ	% O	第五年 内	ひじき こんぶ 一成 放用年乳 粉ザース 類用年乳 数用年乳 かりますーし わかめ 数用年乳	大根葉	しようが 大根 干ししいたけ れんこん グリンピース 玉 ねぎ 長ねぎ にんにく キャベツ ぶなねぎ キャやしう 大長ねかん しようが 長ねぎ	精白 ** なる ** なん *	ウニま(すり) サラダ油 パター アーモンド(きざみ) 白ニま(いり) マヨネーズ ロニま(すり) ごま油 サラダ油 サラダ油 ロニまいり)	794 773	知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、たらこをマッシュボテトと合わせたもの。これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~勤労感謝の日~ 11月23日は、勤労感謝の日です。 もともとこの日は、農作物の恵みに感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」という行事が行われていました。この日の給食は、日本で古くから親しまれてきた食材や料理を多く取り入れた献立にしました。 24日 ~一斉小松菜給食~ 24日は江戸川区、足立区、葛飾区3区の全小中学校に無料で新鮮な小松菜が配布され、「小松菜一斉給食」が実施されます。南二中には55束もの小松菜が届き、スパゲッティとスープ、デザート
23	月火水	雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁 小松菜ペペロンチーノ ひよこ豆のペイザンヌスープ えどちゃんロール ごはん わかめとしらすの佃煮 ホキのもみじ焼き 小松菜ともやしのごま和え 味噌けんちん汁 果物 ごまじゃこチャーハン レバーの唐揚げ チョレギサラダ	8	第五年 第二年 第三年 第二年 第三年 第三年	びにき こんぶ (放用年乳 放射 年乳 しらかめ が用 年乳 しらかめ	大概薬にんじん 小松菜 「たんじん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	しようが 大根 干ししいさけ れんこん グリンピース 玉 ねぎ 長ねぎ にんにく キャベッめ ぶねぎ キャベッか まねぎ みかん しようが 長ねぎ キャベッきゅうり にんにく	精白半 さえ でんく きなん かんしゃく きなん かんしゃく さんかい きょう でんく でんく でんく でんく しゃかん いもく スパゲッティ しゃかい かっかり 三温ニューム 一様 直接 ニューム という おり 大き はい こう はい	サラダ油 パター アーモンド(きざみ) ロごま(いり) マコネーズ 白ごま(すり) ごま湖 サラダ油 ラード	802 794	知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。 「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、たらこをマッシュボテトと合わせたもの。 これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~勤労感謝の日~ 11月23日は、勤労感謝の日です。 もともとこの日は、農作物の恵みに感謝する「新警祭(にいなめさい)」という行事が行われていました。 この日の給食は、日本で古くから親しまれてきた食材や料理を多く取り入れた献立にしました。 24日 ~一斉小松菜給食~ 24日は江戸川区、足立区、葛飾区3区の全小中学校に無料で新鮮な小松菜が配布され、「小松菜一斉給食」が実施されます。南二中には55束もの小松菜が届き、スパゲッティとスープ、デザートのシナモンロールに利用します。 25日 木牛のもみじ焼きは、木キという魚を、すりおろしにんじんを混ぜたマヨ
23 24 25	月火水	雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁 小松菜ペペロンチーノ ひよこ豆のペイザンヌスープ えどちゃんロール ごはん わかめとしらすの佃煮 ホキのもみじ焼き 小松菜ともやしのごま和え 味噌けんちん汁 でまじゃこチャーハン レバーの唐揚げ チョレギサラダ あさりと豆腐のチゲスープ	% O	第大豆白赤 生力 プイ でも親ひ鶏 ホ豆鶏白赤 現豚豚あ豆赤 本園 でもまた 明 でいいさい	びにき こんぶ (放用年乳 数 数 用 年乳 しらかめ のり のり のり のり かん	大根葉	しようが 大根 モレレルたけ れんこん グリンピース 玉ねぎ 長ねぎ にんにく キャベッ ぶなねぎ キャベッ もでほう 大根 長かか 長ねぎ キャベッ きゅうり にんにく キャベッ きゅうり にんにく キャベッ きゅうり にんにく キャベッ きゅうり にんにく キャベッ きゅうび もやし もし もし もし もし もし もし もし もし もし も	精白 ** は **	サラダ油 パター アーモンド(きざみ) ロごまは(いり) マコネーズ 白ごまは(いり) サラダ油 サラダ油 サラービボ(いり) 黒されい油 です油	794 773	知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。 「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、たらこをマッシュボテトと合わせたもの。これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~勤労感謝の日~ 11月23日は、勤労感謝の日です。 もともとこの日は、農作物の恵みに感謝する「新警祭(にいなめさい)」という行事が行われていました。 この日の給食は、日本で古くから親しまれてきた食材や料理を多く取り入れた献立にしました。 24日 ~一斉小松菜給食~ 24日は江戸川区、足立区、葛飾区3区の全小中学校に無料で新鮮な小松菜が配布され、「小松菜一斉給食」が実施されます。南二中には55束もの小松菜が届き、スパゲッティとスープ、デザートのシナモンロールに利用します。
23 24 25	月火水	雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁 小松菜ペペロンチーノ ひよこ豆のペイザンヌスープ えどちゃんロール ごはん わかめとしらすの佃煮 ホキのもみじ焼き 小松菜ともやしのごま和え 味噌けんちん汁 果物 ごまじゃと豆腐のチゲスープ 丸パン	% O	第五年 内	びにき こんぶ (放用年乳 放射 年乳 しらかめ が用 年乳 しらかめ	大根葉	しようが 大根 モレレルたけ れんこん グリンピース 玉ねぎ 長ねぎ にんにく キャベッツ ぶなねぎ キャベリンに キャベッツ ぶなねぎ キャベッションに にんにく キャベッションに にんにく キャベッションに にんにく キャベッションに にんにく キャベッションに にんにく キャベッションに にんにく キャベッションに にんにく キャベッションに にんにく キャベッションに にんにく キャベッションに にんにく キャベッションに にんにく キャベッションに にんにく キャベッションに にんにく キャベッションに にんにく キャベッションに にんした にん にんした にん にんした にんした にんした にん にんした にん にん にん にん にん にん にん にん にたる にん にん にん にた にん に にん に にん に に に に に に に に に に に に に	精白	ウラダ油 バター アーモンド(きざみ) 白ごま(いり) マコネニ(ボリ) こま油 サラダ油 サラデ油 白二素(いり) なたね油 ごま油 サラダ油	794 773 790	知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、たらこをマッシュボテトと合わせたもの。これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~ 勤労感謝の日~ 11月23日は、勤労感謝の日です。 もともとこの日は、農作物の恵みに感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」という行事が行われていました。この日の給食は、日本で古くから親しまれてきた食材や料理を多く取り入れた献立にしました。 24日 ~一斉小松菜給食~ 24日は江戸川区、足立区、葛飾区3区の全小中学校に無料で新鮮な小松菜が配布され、「小松菜一斉給食」が実施されます。南二中には55束もの小松菜が届き、スパゲッティとスープ、デザートのシナモンロールに利用します。 25日 木牛のもみじ焼きは、木キという魚を、すりおろしにんじんを混ぜたマヨネーズに漬け込み、焼いたものです。焼
23 24 25 26	月火水木	雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁 小松菜ペペロンチーノ ひよこ豆のペイザンヌスープ えどちゃんロール ごはん わかめとしらすの佃煮 ホキのもみじ焼き 小松菜ともやしのごま和え 味噌けんちん汁 果物 ごまじゃこチャーハン レバーの唐揚げ チョレギラダ あさりと豆腐のチゲスープ 丸パン A ハンバーグにんにくバター醤油ソース/ B イタリアンハンバーグ	0	第五年 大豆 (株) (大豆 (木) (大豆	びにきこんぶ 放用キ乳 放用キ乳 放用キ乳 しらずかめ 放用キ乳 しわかめ 放用キ乳 しわかめ 放用キ乳 しかかめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめ しかめめめ しかめめ しかめめ	大根葉	しようが 大根 モレいたけ れんこん グリンピース 玉ねぎ 長んにく たヤベツ ぶなわぎ キャベツ もやほう 大根 おかん キャベツ もではう 大根 おかん しよっペッともようが 長 わぎ もかし キムチ(白菜) エねぎ	精白 かいます かいます かいます おかり かいます かいます かいます かいまま かいまま かいまま かいまま かいまま	サラダ油 パター アーモンド(きざみ) ロごまは(いり) マコネーズ 白ごまは(いり) サラダ油 サラダ油 サラービボ(いり) 黒されい油 です油	794 773 790 A 751	知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。 「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、たらこをマッシュボテトと合わせたもの。これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~勤労感謝の日~ 11月23日は、勤労感謝の日です。 もともとこの日は、農作物の恵みに感謝する「新警祭(にいなめさい)」という行事が行われていました。 この日の給食は、日本で古くから親しまれてきた食材や料理を多く取り入れた献立にしました。 24日 ~一斉小松菜給食~ 24日は江戸川区、足立ない熱薬が配布され、「小松菜一斉給食」が実施されます。南二中には55束もの小松菜が届き、スパゲッティとスープ、デザートのシナモンロールに利用します。 25日 木中のもみじ焼きは、ホキという魚を、すりおろしにんじんを混ぜたマヨネーズに漬け込み、焼いたものです。焼き上がりのその色は、まるできれいに色づいたもみじのようです。
23 24 25	月火水木	雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁 小松菜ペペロンチーノ ひよこ豆のペイザンヌスープ えどちゃんロール ごはん わかめとしらすの佃煮 ホキのももみじ焼き 小松菜ともやしのごま和え 味噌けんちん汁 果物 ごまじゃこチャーハン レバーの唐揚げ チョウと豆腐のチゲスープ 丸パン 丸パン A ハンバーグにんにくバター醤油ソース/ B イタリアンハンバーグ ごまポテト ミニトマト	% O	第大豆白赤 生力 プラ マーカー 大豆 一 でも	びにきこんぶ 放用キ乳 放用キ乳 放用キ乳 放用キ乳 しわかめ 放用キ乳 しわかめ 放用キ乳 収 収 収 収 収 収 収 収 収	大根葉にんにん 大根葉にん 大根葉にん 大根葉にん 大根葉にん 大きがらし(乾) 小松 大水菜 大水菜 大きが	しようが 大根 モレレルたけ れんこん グリンピース 玉 ねぎ そんにく キャベッ がなわぎ キャベッ もでにう 大根 おかん しょうが ツ きゅうり にんにく キャベッ きゅうり もんにく キャイッ きるから もんにく キャイッ まねぎ もんして キュース まねぎ もんして まねぎ もんして まねざ もんして まなが まなど	精白 と び あきま かん と かん	ウラダ油 パター アーモンド(きざみ) 白ごま(いり) マコネニ(すり) ごま油 サラダ油 ウニエ(いり) なたね油 プライス ローニエ(いり) なたね油 プラグ油	794 773 790 A 751 B	知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。 「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、たらこをマッシュボテトと合わせたもの。これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~ 勤労感謝の日 ~ 11月23日は、勤労感謝の日です。 もともとこの日は、農作物の恵みに感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」という行事が行われていました。この日の給食は、日本で古くから親しまれてきた食材や料理を多く取り入れた献立にしました。 24日 ~一斉小松菜給食~ 24日は江戸川区、足立な、葛飾区3区の全小中学校に無料で新鮮な小松菜が配布され、「小松菜一斉給食」が実施されます。南二中には55束もの小松菜が配布され、「小松菜一斉給食」が実施されます。南二中には55束もの小松菜が配布され、「小松菜一斉給食」が実施されます。南二中には55束もの小松菜が届き、スパゲッティとスーブ、デザートのシナモンロールに利用します。 25日 木牛のもみじ焼きは、ホキという魚を、すりおろしにんじんを混ぜたマヨネーズに漬け込み、焼いたものです。焼き上がりのその色は、まるできれいに色づいたもみじのようです。 27日 ★セレクト給食★ 今年度2回目のセレクト給食は、11月29
23 24 25 26	月火水木	雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁 小松菜ペペロンチーノ ひよこ豆のペイザンヌスープ えどちゃんロール ごはん わかめとしらすの佃煮 ホキのもみじ焼き 小松菜ともやしのごま和え 味噌けんちん汁 果物 ごまじゃこチャーハン レバーの唐揚げ チョレギサラダ あさりと豆腐のチゲスープ 丸パンバーグにんにくバター醤油ソース/ B イタリアンハンバーグ ごまポテト ミニトマト 冬野菜スープ	0	独大豆白赤 ・	DLE CLA が	大根葉にんにん 大根葉にん 大根葉にん 大根葉にん 大根葉にん 大きがらし(乾) 小松東 「にん 大心 大きが 大心 大きが	しようが 大根 干ししいたけ れんこん グリンピース 玉 ねぎ 長れぎ にんにく キャベッ ぶなねぎ キャベッカ きゅうり にんにく キャベッカ きゅうり にんにく キャベッカ きゅうり にんにく キャベッカ きゅうり にんにく キャベッカ きゅうり にんにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムが あなる。 こったんにく モルムが なったる。 こったんにく モルムにく モルムにく エカぎ こったんにく モルムにく エカぎ こったんにく モルムにく エカぎ こったんにく モルムにく エカぎ こったんにく エカぎ こったんにく エカぎ こったんにく エカぎ こったんにく エカぎ こったんにく エカぎ こったんにく エカぎ こったんにく エカぎ こったんにく エカざ こったんにく こったんにく こったんにく こったんにく こったんにく こったんにく こったんにく こったんにく こったんにく こったんにく こったんにく こったんにく こったん	精白米 きび ひえ ひえ こ 温能 でんり ない かかいも いま こ 温	ウニま(すり) サラダ油 バター アーモンド(きざみ) 白ごま(いり) マヨネーズ 白ごまは(すり) ごまな(すり) ごまないり) 黒ごま(いり) なたれる油 ごまはいり がちたね油 サラダ油 サラグ油 サラグ油	794 773 790 A 751	知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、たらこをマッシュボテトと合わせたもの。これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~勤労感謝の日~ 11月23日は、勤労感謝の日です。 もともとこの日は、農作物の恵みに感謝する「新營祭(にいなめさい)」という行事が行われていました。 24日 ~一斉小松菜給食~ 24日は江戸川区、足立区、葛飾区3区の全い中学校に無料で新鮮な小松菜が配布され、「小松菜一斉給食」が実施されます。南二中には55束もの小松菜が配届され、「小松菜一斉給食」が実施されます。南二中には55束もの小松菜が届き、スパゲッティとスープ、デザートのシナモンロールに利用します。 25日 木丰のもみじ焼きは、ホキという魚を、すりおろしにんじんを混ぜたマョネーズに漬け込み、焼いたものです。焼き上がりのその色は、まるできれいに色づいたもみじのようです。 27日 ★セレクト給食★ 今年度2回目のセレクト給食は、11月29日の「いい肉の日」にちなみ(笑)、主菜のハンパーグのセレクトです!にんにくと醤
23 24 25 26	月火水木	雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁 小松菜ペペロンチーノ ひよこ豆のペイザンヌスープ えどちゃんロール ごはん わかめとしらすの佃煮 ホキのもみじ焼き 小松菜ともちん汁 果物 ごまじゃっこチャーハン レバーのき場が あさりと豆腐のチゲスープ 丸パンバーグにんにくバター醤油ソース/ Bイタリアンハンバーグ ごまポテト ミニトマト 冬野菜スープ 高野豆腐の玉子とじ丼	0	独大豆白赤 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	DLE CLAS	大根葉にんじん 小松菜 日 とうがらし(乾) 小松花菜 (たんじん 小松菜 (たんじん 小松菜 (たんじん) 小松んじん (たん) ボール・ドラ (たん) ボール・ドラ (たん) ボール・ドラ (たん) ボール・ドラ (たん) ボル・ドラ (たん) バル・ドラ	しようが 大根 干ししいさけ れんこん グリンピース 玉 ねぎ んんにく キャないめじ エ キャないめじ エ キャないもし こご様相き みかん 長 ねぎ キャないきをもうり にんにく キャないきをうり にんにく キャないきをうり にんにく モ たんにく モ たんにく モ たんにく モ たんにく モ たんにく モ たんにく モ たんにく モ たんにく エ たんにと エ たんにく エ たんこん たんたん たるたる たる	精白米 きび ひえ ひえ ここ ひん かり なこん かり なこ 人 い かいも いま ここ かい いも いま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま	ウンド (すり) サラダ油 バター アーモンド(きざみ) 白ごま(いり) マヨネーズ 白ごまは(すり) ごまな(いり) カラード コーニを(いり) 黒ごた(いり) 黒ごた(いり) よごま油 サラダ油 ウージェ(いり)	794 773 790 A 751 B	知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。 「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、たらこをマッシュボテトと合わせたもの。これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~勤労感謝の日~ 11月23日は、勤労感謝の日です。 もともとこの日は、農作物の恵みに感謝する「新警祭(にいなめさい)」という行事が行われていました。 24日 ~一斉小松菜給食~ 24日は江戸川区、足立区、葛飾区3区の全小中学校に無料で新鮮な小松菜が配布され、「小松菜一斉給食」が実施されます。南ニ中には55束もの小松菜が配布され、「小松菜一斉給食」が実施されます。南ニ中には55束もの小松菜が届き、スパゲッティとスープ、デザートのシナモンロールに利用します。 25日 木中のもみじ焼きは、ホキという魚を、すりおろしにんじんを混ぜたマヨネーズに対込み、焼いたものです。焼き上がりのその色は、まるできれいに色づいたもみじのようです。 27日 ★セレクト給食★ 今年度2回日のセレクト給食は、11月29日の「いい肉の日」にちなみ(笑)、主菜のハンパーグのセレクトです!にんにくと醤油、バターの香りが香ばしい和風ソース
23 24 25 26 27	月火水木金	雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁 小松菜ペペロンチーノ ひよこ豆のペイーノ ではん わかめとしらすの佃煮 ホキのもみじ焼き 小松菜とももんけ がいもとがあた。 味噌けんちん汁 果物 ごまじゃこチャーハン レバーのきまが チョウと豆腐のチゲスープ 丸パンバーグにんにくバター醤油ソース/ Bイタリアンハンバーグ ごまポテト こ 多野豆腐の玉子とじ丼 茎わかめとれんこんのきんぴら	0 0	第六豆白赤 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	びにきこんぶ (数用年乳 が) (数)	大根葉にんにん 大根葉にん 大根葉にん 大根葉にん 大根葉にん 大根葉に 大小松草にん 上が松草にん 「七上 大根草にん 大七上 大化 大化 大化 大化 大化 大化 大化 大	しようが 大根 干ししいたけ れんこん グリンピース 玉 ねぎ 長れぎ にんにく キャベッ ぶなねぎ キャベッカ きゅうり にんにく キャベッカ きゅうり にんにく キャベッカ きゅうり にんにく キャベッカ きゅうり にんにく キャベッカ きゅうり にんにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムにく モルムが あなる。 こったんにく モルムが なったる。 こったんにく モルムにく モルムにく エカぎ こったんにく モルムにく エカぎ こったんにく モルムにく エカぎ こったんにく モルムにく エカぎ こったんにく エカぎ こったんにく エカぎ こったんにく エカぎ こったんにく エカぎ こったんにく エカぎ こったんにく エカぎ こったんにく エカぎ こったんにく エカざ こったんにく こったんにく こったんにく こったんにく こったんにく こったんにく こったんにく こったんにく こったんにく こったんにく こったんにく こったんにく こったん	精白 ** ない *	ウニま(すり) サラダ油 バター アーモンド(きざみ) 白ごま(いり) マヨネーズ 白ごまは(すり) ごまな(すり) ごまないり) 黒ごま(いり) なたれる油 ごまはいり がちたね油 サラダ油 サラグ油 サラグ油	794 773 790 751 8764	知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、たらこをマッシュボテトと合わせたもの。これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~勤労感謝の日~ 11月23日は、勤労感謝の日です。 もともとこの日は、農作物の恵みに感謝する「新營祭(にいなめさい)」という行事が行われていました。 24日 ~一斉小松菜給食~ 24日は江戸川区、足立区、葛飾区3区の全い中学校に無料で新鮮な小松菜が配布され、「小松菜一斉給食」が実施されます。南二中には55束もの小松菜が配届され、「小松菜一斉給食」が実施されます。南二中には55束もの小松菜が届き、スパゲッティとスープ、デザートのシナモンロールに利用します。 25日 木丰のもみじ焼きは、ホキという魚を、すりおろしにんじんを混ぜたマョネーズに漬け込み、焼いたものです。焼き上がりのその色は、まるできれいに色づいたもみじのようです。 27日 ★セレクト給食★ 今年度2回目のセレクト給食は、11月29日の「いい肉の日」にちなみ(笑)、主菜のハンパーグのセレクトです!にんにくと醤
23 24 25 26	月火水木	雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁 小松菜ペペロンチーノ ひよこ豆のペイザンヌスープ えどちゃんロール ごはん わかめとしらすの佃煮 ホヤ松菜ともやしのごま和え 味噌けんちん汁 果物 ごまじゃこチャーハン レバーの恵揚げ チョりと豆腐のチゲスープ 丸パンバーグにんにくバター醤油ソース/ Bイタボテスープ 高野豆腐の玉子とじ丼 茎わかめとれんこんのきんびら きのこのおろし汁	0	第大豆白赤 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	DLE CLAS	大根葉にんじん	しようが 大根 モレレルセナ れんこん グリンピース 玉 ねぎ をんにく たヤマレが をんにく ヤマレ もやぼ 根 おかん ともでく たヤインの しよってツ もから 大根 をも もから しよってい まれぎ もんしい たい なれず もかにく ナマんにし まれがが まれが まれが まれが まれがが まれがが まれがが まれがが まれがが まれがが まれが	精白米 きび フス・グラーマー できない でんり なんり でんり なんがいも こ 本語 かった がいも にゅういいも できない できない から	ウンド (すり) サラダ油 バター アーモンド(きざみ) 白ごま(いり) マヨネーズ 白ごまは(すり) ごまな(いり) カラード コーニを(いり) 黒ごた(いり) 黒ごた(いり) よごま油 サラダ油 ウージェ(いり)	794 773 790 A 751 B	知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。 「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、たらこをマッシュボテトと合わせたもの。これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~ 勤労感謝の日 ~ 11月23日は、勤労感謝の日 ~ 11月23日は、勤労感謝の日です。 もともとこの日は、農作物の恵みに感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」という行事が行われていました。この日の給食は、日本で古くから親しまれてきた食材や料理を多く取り入れた献立にしました。 24日 ~ 斉小松菜給食 ~ 24日は江戸川区、足立場が変が配布され、「小松菜一斉給食」が実がが配布され、「小松菜一斉給食」が実がが届き、スパゲッティとスーブ、デザートのシナモンロールに利用します。
23 24 25 26 27	月火水木金月	雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁 小松菜ペペロンチーノ ひよこ豆のペイーノ ではん わかめとしらすの佃煮 ホキのもみじ焼き 小松菜とももんけ がいもとがあた。 味噌けんちん汁 果物 ごまじゃこチャーハン レバーのきまが チョウと豆腐のチゲスープ 丸パンバーグにんにくバター醤油ソース/ Bイタリアンハンバーグ ごまポテト こ 多野豆腐の玉子とじ丼 茎わかめとれんこんのきんぴら		第天豆白赤 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	びこんぶ (放用 年 乳 が	大根葉に	しようが 大根 モレいたけ れんこん グリンピース 玉 ねぎ 長んにく タース に した で	精白米 きび フス・グラーマー できない でんり なんり でんり なんがいも こ 本語 かった がいも にゅういいも できない できない から	ウンド (すり) サラダ油 バター アーモンド(きざみ) 白ごま(いり) マヨネーズ 白ごまは(すり) ごまな(いり) カラード コーニを(いり) 黒ごた(いり) 黒ごた(いり) よごま油 サラダ油 ウージェ(いり)	794 773 790 751 8764	知られ、10~12月にかけて旬を迎えます。 「タラモサラタ」とはギリシャ料理の1つで、たらこをマッシュボテトと合わせたもの。これを食パンに塗ってトーストします。 20日 行事食 ~勤労感謝の日~ 11月23日は、勤労感謝の日です。 もともとこの日は、農作物の恵みに感謝する「新管祭(にいなめさい)」という行事が行われていました。 この日の給食は、日本で古くから親しまれてきた食材や料理を多く取り入れた献立にしました。 24日 ~一斉小松菜給食~ 24日は江戸川区、足立区、場飾区3区の全小中学校に無料で新鮮な小松菜が配布され、「小松菜一斉給食」が実施されます。南二中には55束もの小松菜が届き、スパゲッティとスーブ、デザートのシナモンロールに利用します。 25日 本中のもみじ焼きは、ホキという魚を、すりおろしにんじんを混ぜたマヨネーズに漬け込み、焼いたものです。焼き上がりのその色は、まるできれいに色づいたもみじのようです。 27日 ★セレクト給食★ 今年度2回目のセレクト給食は、11月29日の「いい肉の日」にちなみ(笑)、主菜のハンパーグののきりが香ばしい和風ソースをかける、ハンパーグにんにく醤油パターの香りがあばしいれにく雪油パターフトスと、チーズ入りのハンバーグにト

[◆] 牛乳には、カルシウム・たんぱく質など、成長期の生徒にとって、とても大切な栄養素がたくさん入っています。 残さないで飲みましょう。◆ 今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、栄養士までご相談ください。

[☆] 献立は、食材料の都合により変更することがございます。ご了承ください。