

11月 献立表

令和8年度

江戸川区立小松川小学校

日	こんだて	牛乳	おもしろくさい			材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
2月	ごはん だいずとじゃこのつくだに あじのカレーメンチカツ あおのりマヨあえ はくさいとたまあげのみそしる	○	大豆 ちりめんじゃこ 飲用牛乳 たら あじ 豆腐 あおのり 生揚げ ワカメ みそ	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう ごま 小麦粉 パン粉 マヨネーズ(卵無)	玉葱 生しいたけ こまつな にんじん もやし えのきたけ はくさい ねぎ	599 kcal 29.0 g 17.5 g 2.2 g
4水	【ローリングストック給食】 こまつなやきにくどん ★こまつないりいもちもち しらすのかきたまじる	○	豚肉 みそ 飲用牛乳 しらす たまご	精白米 粒麦 ごま油 三温糖 ごま じゃがいも でん粉 油 中さら糖	しょうが にんにく 玉葱 もやし にんじん キャベツ にら こまつな こねぎ	648 kcal 24.7 g 21.8 g 2.7 g
5木	きのこピザトースト ポリポリさつまいもサラダ オニオンスープ バナナ	○	ツナ チーズ 飲用牛乳 ベーコン	食パン さつまいも さとう じゃがいも 油 米粉マカロニ	玉葱 トマト缶 マッシュルーム エリンギ ほんしめじ ヒーマン キャベツ こまつな にんじん パセリ バナナ	560 kcal 20.3 g 20.7 g 2.6 g
9月	ごはん マスのみそマヨネーズやき キャベツのしおこんぶあえ のっぺいじる かき	○	飲用牛乳 マス みそ 塩昆布 鶏肉 油揚げ	精白米 粒麦 さとう マヨネーズ(卵無) ごま油 ごま さといも こんにゃく でん粉	きゅうり キャベツ にんじん れんこん 干し椎茸 ねぎ こまつな 柿	575 kcal 26.1 g 19.1 g 1.8 g
10火	きなこフレンチトースト ホタテいりクラムチャウダー こまつなとハムのサラダ バナナ	○	きな粉 豆乳 たまご 飲用牛乳 白いんげん豆 あさり ほたてがし 牛乳 生クリーム ハム	無塩食パン さとう マーガリン 粉糖 油 じゃがいも 米粉	セロリ にんじん 玉葱 はくさい こまつな キャベツ バナナ	625 kcal 25.7 g 20.3 g 1.3 g
11水	ごはん ししゃものごまあげ ほうれんそうのおひたし きりたんぼじる	○	飲用牛乳 ししゃも 鶏肉	精白米 粒麦 小麦粉 ごま 油 さとう きりたんぼ しらたき	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう はくさい まいたけ ねぎ	587 kcal 23.8 g 18.3 g 1.7 g
12木	れんこんいりごはん おこのみやきふうたまごやき うめおかかあえ かぼちゃのみそしる	○	大豆 油揚げ 飲用牛乳 豚肉 たまご おかか あおのり しらす かつお節 煮干し 豆腐 みそ	精白米 粒麦 油 ごま じゃがいも マヨネーズ(卵無)	れんこん さやいんげん キャベツ しょうが にんじん きゅうり もやし 梅びしお 玉葱 かぼちゃ	620 kcal 30.8 g 23.5 g 2.7 g
13金	ごはん スパイシーレバポテ だいこんツナサラダ やさいスープ	○	飲用牛乳 豚レバー ツナ ウィナー レンズまめ	精白米 粒麦 油 でん粉 じゃがいも ごま油 さとう	しょうが にんにく だいこん きゅうり ｷｰﾙﾄﾞﾝ 玉葱 にんじん キャベツ こまつな	569 kcal 24.2 g 18.5 g 2.1 g
14土	【学習発表会】 マーボーどん バリバリサラダ とうふとチンゲンサイのスープ	○	豚肉 大豆 みそ 豆腐 飲用牛乳 ベーコン	精白米 粒麦 ごま 油 さとう でん粉 ごま油 ワンタンの皮 じゃがいも	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 こねぎ キャベツ きゅうり にんじん 黒きくらげ チンゲンツアイ ねぎ	588 kcal 25.0 g 21.2 g 2.5 g
17火	【小松菜給食】 こまつなごはん こまつなつくね キャベツのぼんすあえ ぐだくさんすましじる	○	たまご ツナ 飲用牛乳 鶏肉 豆腐 おから 豆乳 みそ かつお節 生揚げ ワカメ	精白米 粒麦 油 でん粉 さとう じゃがいも	こまつな しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん ホールｺｰﾝ ｹﾞｰﾝﾌﾙｰｼﾞ 玉葱 だいこん	553 kcal 27.4 g 19.0 g 3.2 g
18水	きんぴらてりやきチキンパン キャロットソースサラダ じゃがいもとコーンのクリームスープ	○	鶏肉 飲用牛乳 ツナ ベーコン 牛乳 生クリーム	強力粉 さとう 油 マーガリン ごま油 ごま さとう マヨネーズ(卵無) じゃがいも コーンスターチ	にんじん ごぼう キャベツ 赤パプリカ きゅうり こまつな 玉葱 ホールｺｰﾝ ｸｰﾙﾄﾞﾝ	554 kcal 22.7 g 24.4 g 2.3 g
19木	ごはん かつおふりかけ さばのこうみやき きゃべつのおかかマヨあえ さといものみそしる	○	粉かつお 飲用牛乳 サバ おかか 煮干し 油揚げ みそ 大豆	精白米 粒麦 ごま マヨネーズ(卵無) さとう さといも	にんにく ねぎ にんじん キャベツ こまつな だいこん りんご	585 kcal 29.0 g 20.4 g 2.0 g
20金	ごはん はるまき ちゅうかサラダ こまつなとたまごのちゅうかスープ	○	飲用牛乳 ちくわ 豚肉 たまご	精白米 粒麦 ごま油 さとう はるさめ でん粉 春巻きの皮 油 じゃがいも	干し椎茸 たけのこ しょうが にんにく にら にんじん キャベツ だいこん きゅうり 玉葱 黒きくらげ こまつな	629 kcal 24.5 g 20.0 g 2.0 g
24火	【和食の日献立】 さつまいもごはん とりにくのみそだれやき ひじきのいりに こまつなとえのきのすましじる きっかみかん	○	飲用牛乳 鶏肉 みそ ひじき 油揚げ 大豆 かつお節	精白米 粒麦 さつまいも ごま 油 さとう	干し椎茸 にんじん えのきたけ ねぎ こまつな みかん	579 kcal 28.1 g 20.8 g 2.1 g
25水	ゆかりごはん カレーコロッケ こまつなとはくさいのごまあえ にくどうふ	○	飲用牛乳 鶏肉 ひじき 豚肉 焼き豆腐	精白米 粒麦 ごま じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 しらたき	ゆかり にんじん 玉葱 こまつな はくさい ぶなしめじ 干し椎茸 ねぎ	635 kcal 23.3 g 20.0 g 2.3 g
26木	とうにゅうカレーうどん ちくわのいそべあげ グレープかんてんポンチ	○	豚肉 豆乳 飲用牛乳 焼き竹輪 あおのり 寒天	油 さとう ごま うどん でん粉 小麦粉	しょうが にんにく にんじん 玉葱 ねぎ こまつな ぶどうｼｭｰｽﾞ みかん缶 りんご缶 黄桃缶	580 kcal 25.1 g 17.9 g 2.7 g
27金	てづくりさつまいもロール とうにゅうシチュー カミカミサラダ	○	飲用牛乳 豚肉 豆乳 白いんげん豆 いかくん製	強力粉 さとう マーガリン ごま さつまいも さとう 油 じゃがいも 米粉 ごま油	玉葱 にんじん かぶ れんこん ぶなしめじ だいこん もやし きゅうり	555 kcal 24.3 g 17.5 g 2.4 g
30月	ごはん いかのレモンフライ こまつなのごますあえ かぶのみそしる きっかみかん	○	飲用牛乳 イカ 油揚げ みそ 大豆	精白米 粒麦 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま じゃがいも	レモン もやし こまつな にんじん ホールｺｰﾝ かぶ えのきたけ ねぎ みかん	573 kcal 26.5 g 15.2 g 1.9 g

※献立や食材料は都合により変更になることがあります。