

11月 献立

令和6年度

江戸川区立小松川小学校

日	こんだて	牛乳	おもなしょくざい			1食 - 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	
1金	【郷土料理 青森県】 ごはん とりのなんぶやき じゃこいりおひたし せんべいじる りんご	○	飲用牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 ごま さとう かやきせんべい	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ほんしめじ ねぎ りんご	565 kcal 25.5 g 16.8 g 2.0 g
5火	ごはん キャベツメンチカツ あおりのマヨあえ みそしる	○	飲用牛乳 豚肉 大豆 たまご あおりの 生揚げ 白みそ 赤みそ ワカメ	精白米 粒麦 パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ	キャベツ 玉葱 こまつな にんじん もやし えのきだけ はくさい	635 kcal 26.6 g 27.0 g 1.9 g
7木	とうふのうまにどん あぶらあげともしのごまあえ こくさんフルーツ とうにゅうかんてん	○	豚肉 豆腐 ほたて貝柱 飲用牛乳 油揚げ ちりめんじゃこ 豆乳 寒天	精白米 粒麦 油 でん粉 ごま油 さとう ごま	しょうが にんにく 玉葱 もやし 干し椎茸 こまつな キャベツ フルーツミックス缶 (黄桃 白桃 洋なし りんご)	600 kcal 25.7 g 18.7 g 1.6 g
8金	こまつなあんかけやきそば かつおのごまだれがけ ちゅうかはるさめ	○	豚肉 イカ 飲用牛乳 大豆 かつお ワカメ	蒸し中華めん 三温糖 でん粉 ごま油 小麦粉 油 さとう ごま はるさめ	しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん 玉葱 もやし キャベツ こまつな きゅうり レモン	590 kcal 29.8 g 22.3 g 1.9 g
11月	【郷土料理 瀬戸内】 たごめし てづくりさつまあげ じゃがいものおかかまぶし そうめんじる みかん	○	まだこ 油揚げ のり 飲用牛乳 たらすり身 豆腐 たまご おかか 鶏肉	精白米 粒麦 ごま でん粉 油 じゃがいも そうめん	干し椎茸 さやえんどう ごぼう にんじん ねぎ にんにく こまつな ねぎ みかん	597 kcal 29.6 g 17.6 g 1.9 g
12火	【みんぎの給食】 チキンとこまつなのグラタンパン パリパリサラダ こまつなとたまごのスープ	○	鶏肉 牛乳 豆乳 チーズ 飲用牛乳 豚肉 たまご	無塩パン 油 バター 小麦粉 さとう じゃがいも	玉葱 マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり ホルーツ にんじん はくさい	602 kcal 27.4 g 30.0 g 2.1 g
13水	【郷土料理 秋田県】 ご飯 海苔とあさりの佃煮 ハタハタのからあげ ほうれん草のごまあえ きりたんぼ汁	○	のり あさり 飲用牛乳 はたはた 鶏肉	精白米 粒麦 さとう でん粉 上新粉 油 ごま きりたんぼ しらたき	ほうれん草 もやし にんじん ごぼう はくさい まいたけ ねぎ	574 kcal 23.4 g 16.4 g 2.0 g
14木	たまごどん てっこつサラダ とうふとわかめのみそしる	○	油揚げ なたと たまご のり 飲用牛乳 ひじき ちりめんじゃこ ダイスチーズ 豆腐 白みそ 赤みそ ワカメ	精白米 粒麦 さとう でん粉 ごま油	干し椎茸 にんじん 玉葱 こまつな キャベツ もやし だいこん ねぎ	553 kcal 24.6 g 19.3 g 2.2 g
15金	ごはん やきさけのおろしたまねぎがけ だいこんのべっこうに はくさいのごまみそしる	○	飲用牛乳 サケ 豚肉 生揚げ 油揚げ 白みそ	精白米 粒麦 さとう 油 さといも	しょうが 玉葱 葉ねぎ だいこん さやいんげん かぼちゃ はくさい こまつな	555 kcal 25.7 g 18.8 g 2.0 g
18月	こまつなあんかけチャーハン レバーとポテトのちゅうかあげ ちゅうかサラダ	○	たまご 飲用牛乳 大豆 豚レバー 焼き竹輪 茎わかめ	精白米 粒麦 油 ごま 三温糖 てん粉 じゃがいも ごま油 さとう	しょうが ねぎ 干し椎茸 こまつな にんにく キャベツ だいこん きゅうり にんじん	569 kcal 22.9 g 19.7 g 2.1 g
19火	【小松菜一斉給食】 小松菜フォカッチャ チキンパブリカ グリーンサラダ りんご	○	DAISYチーズ クリームチーズ 飲用牛乳 鶏肉 大豆	強力粉 小麦粉 さとう オリーブ油 じゃがいも 油 米粉	こまつな にんにく セロリ にんじん 玉葱 ぶなしめじ トマト缶 キャベツ きゅうり スイートポテト りんご	593 kcal 24.9 g 23.7 g 2.0 g
20水	ごはん さばのこうみやき キャベツのおかかマヨあえ さといものみそしる かき	○	飲用牛乳 サバ おかか 豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 マヨネーズ 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 柿	551 kcal 24.7 g 19.1 g 2.0 g
21木	やきにくどん こまつないりいもち かみなりじる	○	豚肉 赤みそ 飲用牛乳 しらす 豆腐	精白米 粒麦 ごま油 三温糖 ごま じゃがいも でん粉 油 こんにやく さといも	しょうが にんにく 玉葱 もやし にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん	611 kcal 22.4 g 18.9 g 1.9 g
22金	さつまいもごはん おこのみやきふうたまごやき カラフルやさしいため なめこじる	○	飲用牛乳 豚肉 あおりの たまご おかか ハム 油揚げ 赤みそ	精白米 粒麦 さつまいも ごま 油 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ しょうが ホルーツ 赤パブリカ 黄パブリカ ピーマン にんじん だいこん ねぎ なめこ	598 kcal 24.2 g 20.8 g 2.2 g
25月	【和食の日献立】 きすとかきあげてんとん むげんピーマン さわにわん はやか	○	飲用牛乳 たまご きす ツナ 豚肉	精白米 粒麦 さつまいも 小麦粉 米粉 油 さとう 三温糖 ごま油	れんこん さやいんげん ピーマン にんじん はやか にんにく 玉葱 だいこん ごぼう たけのこ 干し椎茸 糸みつば	609 kcal 22.2 g 19.1 g 1.9 g
26火	てづくりオニオンパン はくさいのクリームに じゃがいもフレンチサラダ	○	豆乳 たまご ベーコン 飲用牛乳 鶏肉 エビ 牛乳 生クリーム 粉チーズ	強力粉 さとう 油 小麦粉 バター じゃがいも はちみつ	玉葱 ホルーツ にんじん はくさい マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり	598 kcal 24.8 g 25.4 g 1.8 g
27水	とうにゅうカレーうどん ししゃものゴマあげ ゆかりあえ うずらまめのにまめ しらすわかめごはん	○	豚肉 豆乳 油揚げ なたと 飲用牛乳 ししゃも おかか うずら豆	冷凍うどん 油 さとう ごま でん粉 小麦粉	しょうが にんにく にんじん 玉葱 キャベツ ねぎ こまつな だいこん きゅうり しそ	587 kcal 27.5 g 22.4 g 2.6 g
28木	こまつなごまマヨあえ きっかみかん	○	しらす わかめ 飲用牛乳 豚肉 焼き豆腐	精白米 粒麦 ごま じゃがいも しらたき 三温糖 はるさめ マヨネーズ さとう	にんじん はくさい ぶなしめじ 干し椎茸 ねぎ こまつな キャベツ みかん	577 kcal 22.4 g 17.8 g 1.9 g
29金	【みんぎの給食】 ハヤシライス シーザーサラダ サイダーボンチ	○	豚肉 大豆 飲用牛乳 ベーコン 粉チーズ 寒天	精白米 粒麦 油 小麦粉 バター 食パン さとう	にんにく セロリ 玉葱 にんじん ぶなしめじ パセリ キャベツ ブロッコリー 赤パブリカ きゅうり ホルーツ こまつな フルーツミックス缶 (黄桃 白桃 洋なし りんご)	649 kcal 22.3 g 23.9 g 1.8 g
30土	【郷土料理 山形県】 ごはん いかのごまかりんとあげ こまつなのびたし いもにじる ようなし	○	飲用牛乳 イカ 粉かつお ちりめんじゃこ 豚肉	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう ごま さといも 板こんにやく	こまつな キャベツ にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ 洋梨	566 kcal 24.6 g 16.7 g 2.0 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。