

11月献立表

江戸川区立篠崎第二小学校
令和6年 11月号
校長 高橋 宏幸
栄養士

| 日 | 行事等 | 主食 | 牛乳 | おかず | 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 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|-------------------|------------------|----|--|--|---|--|---------------------------------------|
| 1金 | 1年生 生活科見学 | きっかごはん | ○ | マスのもみじやき こまつなのごまあえ とうふともずくのかきたまじる きっかみかん | 飲用牛乳,とりにく,あぶらあげ,マス, とうふ,もずく,たまご | 米,麦,さとう,マヨネーズ,ごま | きくのはな,にんじん,キャベツ,もやし, こまつな,ほししいたけ,だいこん,はくさい, ねぎ,みかん | 571 kcal 27.6 g 21.8 g 2.0 g |
| 5火 | 山形県 郷土料理 | ごはん | ○ | ホキのやさいあまずあん おみつけ いもに みかん | 飲用牛乳,ホキ,ぶたにく,とうふ | 米,麦,でんぶん,こむぎこ,だいずあぶら, さとう,サラダあぶら,さといも | たまねぎ,にんじん,ピーマン,こまつな, はくさい,だいこん,ごぼう,ねぎ,みかん | 559 kcal 23.3 g 16.0 g 1.9 g |
| 6水 | | チキンカレー | ○ | くきわかめのサラダ フルーツポンチ | 飲用牛乳,とりにく,わかめ,ツナ, こなかんでん | 米,麦,サラダあぶら,じゃがいも,くろさとう, こむぎこ,さとう | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, きりぼしだいこん,もやし,きゅうり, レモンじり,みかんかん,パインかん, ようなしかん | 632 kcal 23.0 g 17.7 g 1.7 g |
| 7木 | | じゃこごはん | ○ | あつあげとぶたにくのみそいため はんぺんじる みかん | 飲用牛乳,ちりめんじゃこ,なまあげ, ぶたにく,みそ,とうふ,あらははんぺん | 米,麦,ごま,さとう,サラダあぶら, じゃがいも,つきこんにやく | しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ, ほししいたけ,こまつな,だいこん,ねぎ, みかん | 568 kcal 24.9 g 19.1 g 2.0 g |
| 8金 | | セサミトースト | ○ | レバーとポテトのマリアナソース グリーンサラダ かぼちゃのミルクスープ | 飲用牛乳,牛乳,ぶたレバー,わかめ, ぶたにく,いんげんまめ,とうにゅう | しよくパン,バター,ごま,でんぶん, じゃがいも,だいずあぶら,さとう, サラダあぶら | しょうが,たまねぎ,キャベツ,もやし, こまつな,にんじん,かぼちゃ | 642 kcal 27.3 g 28.0 g 2.5 g |
| 11月 | | とりのこのピラフ | ○ | いかのチーズ入りふわふわあげ アーモンドいりカレーポテトサラダ キャベツとレンズまめのスープ | 飲用牛乳,とりにく,イカ,こなチーズ, たまご,ウインナー,レンズまめ | サラダあぶら,バター,米,麦,こむぎこ, でんぶん,さとう,だいずあぶら,じゃがいも, アーモンド | ホールコーン,たまねぎ,ぶなしめじ, エリンギ,パセリ,にんじん,ブロッコリー, キャベツ,こまつな | 591 kcal 25.2 g 21.5 g 2.2 g |
| 12火 | | ごはん | ○ | さばのみそに こまつなとはくさいのごまおかかあえ わかめのかきたまじる みかん | 飲用牛乳,サバ,みそ,おかか,とうふ, たまご,わかめ | 米,麦,さとう,ごま,じゃがいも,でんぶん | しょうが,はくさい,にんじん,もやし, こまつな,えのきたけ,たまねぎ,だいこん, みかん | 581 kcal 26.2 g 18.6 g 2.3 g |
| 13水 | さけのタルタルソースコップ | | ○ | いとかんでんサラダ キャベツのトマトスープ | 飲用牛乳,サケ,いとかんでん,ベーコン | コッペパン,こむぎこ,パンこ, だいずあぶら,サラダあぶら,さとう, マヨネーズごまあぶら,ごま,じゃがいも | たまねぎ,にんじん,こまつな,きゅうり, もやし,キャベツ | 619 kcal 24.6 g 32.5 g 2.2 g |
| 14木 | | ごはん のりじゃこふりかけ | ○ | とりにくのこうみやき こまつなやさいいため わかめとじゃがいものみそしる りんご | 飲用牛乳,おかか,ちりめんじゃこ, きざみのり,とりにく,ぶたにく,あぶらあげ, みそ,わかめ | 米,麦,さとう,ごま,パンこ,サラダあぶら, ごまあぶら,じゃがいも | しょうが,にんにく,ねぎ,もやし,キャベツ, にんじん,きくらげ,こまつな,だいこん, たまねぎ,えのきたけ,りんご | 569 kcal 25.6 g 19.0 g 2.4 g |
| 15金 | | ごはん | ○ | だいずコロケ キャベツとこまつなのからしあえ きのこのみそしる | 飲用牛乳,だいず,ぶたにく,おから,ひじき, たまご,とりにく,あぶらあげ,みそ | 米,麦,じゃがいも,サラダあぶら,さとう, こむぎこ,パンこ,だいずあぶら | にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし, こまつな,ぶなしめじ,えのきたけ, しいたけ,まいたけ,だいこん,はくさい, はねぎ | 599 kcal 22.3 g 23.1 g 1.9 g |
| 18月 | 小松菜 一斉給食 | かやくごはん | ○ | こまつなやさいハンバーグ こまつなとツナのマヨしょうゆ おろしじる りんご | 飲用牛乳,とりにく,あぶらあげ,ぶたにく, たまご,牛乳,かつおぶし,ツナ,なまあげ おろしじる | 米,麦,サラダあぶら,つきこんにやく,さとう, バター,パンこ,でんぶん,マヨネーズ, こんにやく | ごぼう,ほししいたけ,にんじん,たまねぎ, たけのこ,こまつな,もやし,ねぎ,だいこん, りんご | 648 kcal 27.3 g 24.1 g 2.8 g |
| 19火 | | ピピンバ | ○ | さつまいものみつがらめ スンドゥブチゲ | 飲用牛乳,だいず,たまご,ぶたにく,あさり, とうふ,みそ | 米,麦,サラダあぶら,さとう,ごまあぶら, ごま,さつまいも,だいずあぶら,みずあめ, くろごま | にんにく,しょうが,ぜんまい,もやし, にんじん,こまつな,たまねぎ,にら,キムチ | 688 kcal 26.2 g 24.8 g 2.6 g |
| 20水 | 世界の料理 トルコ | サバサンド | ○ | ルジツキチヨルハス (レンズまめのスープ) フルーツヨーグルト | 飲用牛乳,サバ,ベーコン,レンズまめ, ヨーグルト | まるパン,オリーブオイル,さとう, マヨネーズ,じゃがいも | にんにく,キャベツ,にんじん,たまねぎ, こまつな,パインかん,ようなしかん, みかんかん,バナナ | 569 kcal 24.8 g 23.4 g 2.3 g |
| 21木 | | しおやきそば | ○ | ちゅうかうふういももち チンゲンサイのスープ | 飲用牛乳,ぶたにく,イカ,とうふ | なたねあぶら,むしちゅうかめん, ごまあぶら,じゃがいも,でんぶん, だいずあぶら,さとう,ごま | ほししいたけ,にんじん,たまねぎ,もやし, キャベツ,ねぎ,はくさい,チンゲンサイ | 493 kcal 21.7 g 20.8 g 2.3 g |
| 22金 | 4年生 社会科見学 | ごはん てっかみそ | ○ | わかさぎのからあげ さつまいものごもくきんびら とうふ,すいとんじる | 飲用牛乳,だいず,みそ,わかさぎ, ぶたにく,さつまいも,とりにく,とうふ, わかめ | 米,麦,サラダあぶら,さとう,みずあめ,ごま, でんぶん,だいずあぶら,つきこんにやく, さつまいも,こむぎこ | ごぼう,しょうが,にんにく,にんじん, れんこん,さやいんげん,だいこん, はくさい,ねぎ | 576 kcal 22.5 g 15.7 g 2.4 g |
| 25月 | 和食の日 | わかめごはん | ○ | ごもくたまごやき もやしのあえもの さといものみそしる りんご | 飲用牛乳,たきこみわかめ,とりにく,とうふ, たまご,しらす,みそ | 米,麦,ごま,サラダあぶら,さとう, ごまあぶら,さといも | にんじん,ほししいたけ,たまねぎ,ごぼう, こまつな,もやし,はくさい,えのきたけ, りんご | 569 kcal 24.1 g 19.2 g 2.9 g |
| 26火 | | ごはん | ○ | ししやものなんばんづけ きりぼしだいこんのあえもの けんちんじる みかん | 飲用牛乳,ししやも,かつおぶし,とうふ | 米,麦,こむぎこ,でんぶん,だいずあぶら, さとう,ごま,ごまあぶら,こんにやく | ねぎ,にんじん,とうがらし,もやし, きりぼしだいこん,きゅうり,たまねぎ, だいこん,ねぎ,こまつな,みかん | 555 kcal 23.5 g 16.5 g 1.7 g |
| 27水 | | チリビーンズチーズドッグ | ○ | クラムチャウダー にんじんとツナのレモンドレッシングサラダ バナナ | 飲用牛乳,牛乳,ぶたにく,いんげんまめ, にんじん,ツナ,レモンドレッシング,サラダ バナナ | はいがパン,サラダあぶら,こむぎこ, じゃがいも,こめこ,バター,さとう | にんにく,たまねぎ,ピーマン,セロリ, にんじん,パセリ,キャベツ,きゅうり, こまつな,レモンじり,バナナ | 566 kcal 25.7 g 21.3 g 2.5 g |
| 28木 | | かじょうどうふどん | ○ | こまつなとたまごのちゅうかスープ さつまいものごまだんご | 飲用牛乳,ぶたにく,なまあげ,みそ, とりにく,たまご,とうにゅう | 米,麦,サラダあぶら,さとう,でんぶん, ごまあぶら,さつまいも,はちみつ,ごま | しょうが,ほししいたけ,たけのこ,にんじん, たまねぎ,キャベツ,ねぎ,チンゲンサイ, だいこん,えのきたけ,こまつな | 643 kcal 25.2 g 21.6 g 2.2 g |
| 29金 | 音楽会 児童鑑賞日 | ごはん | ○ | こまつないりつくねやきおろしソース はくさいのごまあえ あぶらあげのみそしる | 飲用牛乳,とりにく,とうふ,だいず, かつおぶし,あぶらあげ,みそ | 米,麦,なたねあぶら,さとう,ごま, じゃがいも | こまつな,たまねぎ,だいこん, ホールコーン,はくさい,もやし,にんじん | 569 kcal 27.0 g 19.7 g 2.0 g |
| 30土 | 音楽会 保護者 鑑賞日 | | ○ | せんざりやさいのスープ ココアマブルケーキ | 飲用牛乳,ぶたにく,だいずミート, たまご,とうにゅう | スパゲッティ,オリーブオイル, サラダあぶら,さとう,こむぎこ,ふんとう | しょうが,にんにく,セロリ,たまねぎ, マッシュルーム,ホールトマト,だいこん, にんじん,キャベツ,えのきたけ | 616 kcal 24.8 g 21.7 g 1.7 g |