11月のこんだてひょう

令和8年度　　江戸川区立西一之江小学校

ひにち	ようび	献立 主食・おかず（主菜・副菜）・デザート	牛乳	材料と体内の働き きいろ 炭水化物 ・ 脂質 エネルギーになる （熱や力）	あか たんぱく質 ・ 無機質 体をつくる （筋肉，骨，歯，血など）	みどり ビタミン 体の調子を整える （病気にかかりにくくするなど）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	ひじきごはん ・ 切り干し大根入り卵焼き キャベツの昆布漬け ・ 豆乳のみそ汁	○	米 粒麦 油 さとう さつまいも	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき 鶏ひき肉 たまご 塩昆布 豆乳 みそ	にんじん 干ししいたけ たまねぎ たけのこ 切り干し大根 こまつな キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ ねぎ	513	23
4	水	マーボー豆腐はん ・ 春雨サラダ ・ 大豆入り大学芋	○	米 粒麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ 白ごま 黒ごま さつまいも	牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ 豆腐 わかめ	にんにく しょうが 干ししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ もやし	625	21.1
5	木	かてめし ・ 鮭の塩こうじ焼き ・ 野菜のおかか和え すまし汁 ・ みかん	○	米 粒麦 さとう	牛乳 油揚げ 凍り豆腐 きざみ昆布 サケ かつおぶし 豆腐 鶏肉 わかめ	にんじん ごぼう 干ししいたけ さやいんげん しょうが キャベツ こまつな もやし はくさい ねぎ みかん	445	23
6	金	ごはん ・ 鶏のすりごまだれ焼き ・ じゃがいものおかか煮 みそ汁 ・ オレンジ	○	米 粒麦 さとう ごま油 白すりごま 油 こんにゃく じゃがいも	牛乳 鶏肉 かつおぶし 大豆 油揚げ みそ わかめ	しょうが にんにく たけのこ にんじん さやいんげん かぶ しめじ ねぎ オレンジ	551	21.5
9	月	揚げパン ・ 手作りソーセージ キャベツスープ ・ オレンジ	○	ミルクパン 油 さとう パン粉 かたくり粉 じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏肉	たまねぎ にんにく セロリー にんじん キャベツ しめじ ホールコーン オレンジ	528	25.4
10	火	小松菜チャーハン ・ 小松菜たっぷりチャーホーサイ 夢がかなう西一カラフルポンチ	○	油 米 粒麦 ごま油 春雨 タピオカパール さとう	牛乳 たまご 鶏ひき肉 豚肉	ねぎ 干ししいたけ にんじん こまつな にんにく しょうが もやし キャベツ 黄桃缶 りんご缶 バナナ	485	19.7
11	水	70周年お祝い五目ずし ・ 西一コロッケ ・ すまし汁	○	米 粒麦 さとう 白ごま 油 しらたき じゃがいも 小麦粉 パン粉 かたくり粉	牛乳 鶏肉 油揚げ のり 鶏ひき肉 豆腐 なると	にんじん 干ししいたけ かんぴょう れんこん たまねぎ だいこん こまつな ねぎ みずな	606	18.9
12	木	手作りスイートポテトパン 焼き肉ごぼうサラダ ・ ABCスープ	○	強力粉 小麦粉 さとう バター さつまいも 黒ごま 油 白ごま ごま油 アルファベットマカロニ	牛乳 生クリーム 豚肉 鶏肉	にんにく ごぼう キャベツ きゅうり にんじん パプリカ たまねぎ しめじ こまつな	489	28.4
16	月	ごはん ・ ししゃもの南蛮漬け ・ 野菜とひじきのナムル 肉じゃが ・ みかん	○	米 粒麦 かたくり粉 小麦粉 さとう 油 ごま油 白ごま しらたき こんにゃく じゃがいも	牛乳 ししゃも ひじき 豚肉	ねぎ もやし こまつな にんじん ホールコーン にんにく しょうが たまねぎ グリンピース みかん	568	23.6
17	火	ハヤシライス ・ きんぴらサラダ ・ りんご	○	米 粒麦 油 小麦粉 さとう 白ごま ごま油	牛乳 牛肉 レンズ豆 あさり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ マッシュルーム ホールトマト グリンピース ごぼう きゅうり もやし ホールコーン りんご	646	26.3
18	水	ごはん ・ さかなのチリソース ごまだれサラダ ・ きのこの中華スープ	○	米 粒麦 かたくり粉 油 ごま油 さとう 白ごま	牛乳 まだら 焼きちくわ 鶏肉 豆腐	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん しょうが 干ししいたけ しめじ えのきたけ こまつな	511	20.4
19	木	チョコチップパン ・ オムレツ 米粉のクラムチャウダー ・ バナナ	○	チョコチップパン 油 さとう じゃがいも 米粉 バター	牛乳 鶏ひき肉 大豆 生クリーム ダイスチーズ たまご 鶏肉 豆乳 白いんげん豆 あさり 粉チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ バナナ	578	21
20	金	ゆかりごはん ・ イカの石垣揚げ ・ ツナサラダ かきたま汁 ・ みかん（早香）	○	米 粒麦 白ごま 油 かたくり粉 小麦粉 黒ごま ごま油 さとう	牛乳 イカ たまご ツナ缶詰 鶏肉 豆腐	ゆかり しょうが キャベツ こまつな にんじん きゅうり ねぎ ほししいたけ みかん	565	19.7
24	火	栗ごはん ・ さわらの竜田揚げ 野菜としらすの磯和え ・ みそ汁 ・ みかん	○	米 もち米 栗 さとう かたくり粉 小麦粉 油 じゃがいも	牛乳 さわら しらす干し のり 油揚げ わかめ みそ	しょうが だいこん はくさい にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ しめじ ねぎ みかん	556	24.9
25	水	江戸ちゃん焼きそば ・ わかさぎのカレーフリッター ・ 杏仁豆腐	○	蒸し中華めん さとう かたくり粉 ごま油 小麦粉 油	牛乳 豚肉 わかさぎ 粉寒天	にんにく しょうが 干ししいたけ にんじん たまねぎ もやし たけのこ こまつな みかん缶	504	24.5
26	木	わかめごはん ・ 手作りしゅうまい ・ 野菜と茎わかめのサラダ みそ汁 ・ オレンジ	○	米 粒麦 白ごま ごま油 かたくり粉 しゅうまいの皮 油 さとう じゃがいも	牛乳 わかめ 豚ひき肉 豆腐 くきわかめ ツナ缶詰 大豆 油揚げ みそ	しょうが たまねぎ 干ししいたけ ねぎ だいこん きゅうり もやし にんじん こまつな しょうが ほうれんそう オレンジ	552	24.9
27	金	こぎつねごはん ・ 魚の香味揚げ ・ すまし汁 ・ りんご	○	米 粒麦 油 さとう 白すりごま 小麦粉	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ まだら たまご 鶏肉 豆腐	にんじん さやいんげん 青じそ だいこん こまつな ねぎ みずな りんご	492	25
30	月	ケチャップライス 米粉のホワイトソース じゃがいものハニーサラダ ・ 柿	○	油 米 粒麦 米粉 じゃがいも はちみつ	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム エリンギ キャベツ きゅうり 柿	528	19.3
						月平均	541	22.8

《ご飯は、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。 学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。マヨネーズは、たまごなしのマヨネーズタイプを使っています。》