

11月こんだてひょう

家庭数配布

ちひ	びょう	こんだて	血や肉のもと(あか)	熱や力のもと(さいろ)	体の調子を整えるもの(みどり)	行事 ひとくちメモ	E値* (kcal)
5	火	菊花ごはん 鶏肉のごま焼き えのきの磯香あえ さつま芋のみそ汁 菊花みかん	油揚げ、牛乳、とり肉、わかめ、もみのり、	米、麦、さとう、油、ごま、さつまいも	しいたけ、にんじん、きくの花、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、えのきたけ、かぶ、みかん	文化の日メニュー 菊の花を混ぜたご飯、菊花ごはんを食べます	506
6	水	家常豆腐丼 小松菜とベーコンのワカ わかめスープ	とり肉、生揚げ、牛乳、ベーコン、とうふ、わかめ	米、麦、油、さとう、かたくり粉、オリーブ油、ごま	しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、こまつな、ホールコーン、もやし、えのきたけ	一斉研究日	550
7	木	わかめごはん 揚げぎょうざ(栃木) 小松菜と湯波の煮びたし(栃木) かんぴょうのたまごとし(栃木)	炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ、牛乳、鶏肉、湯葉、おなか、たまご	米、麦、ごま、ごま油、かたくり粉、餃子の皮、油、さとう	ねぎ、にら、キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、かんぴょう	郷土料理 栃木県 6年生が移動教室で行く、栃木県の料理を提供します。	570
8	金	手づくりアーモンドパン 冬野菜のシチュー だいこんサラダ	牛乳、とり肉、豆乳、白いんげん豆、粉チーズ、ちりめんじゃこ	強力粉、さとう、油、アーモンド、じゃがいも、バター、小麦粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、エリンギ、えのきたけ、こまつな、だいこん、キャベツ	西一ペーカリー 子供たちも大好き西一ペーカリー！ 今回はアーモンドを入れて、風味を感じるパンに仕上げます！	544
11	月	ごはん たらのみそマヨやき もやしと海藻のサラダ けんちん汁 かき	牛乳、まだら、わかめ、とり肉、油揚げ、とうふ	米、麦、マヨネーズ、ごま、油、さとう、こんにゃく	にんじん、もやし、たまねぎ、だいこん、こまつな、柿		536
12	火	さといもごはん 野菜入りたまご焼き 和風サラダ 小松菜のみそ汁	油揚げ、牛乳、鶏肉、たまご、わかめ、ちりめんじゃこ、とうふ、	米、麦、さといも、さとう、ごま、油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、だいこん、えのきたけ、こまつな		528
13	水	ごはん 手作りこんがふりかけ 鮭のみみじ焼き じゃがいも五目きんぴら 豚汁	ちりめんじゃこ、塩昆布、牛乳、しろさけ、鶏肉、豚肉、油揚げ、とうふ	米、麦、ごま、さとう、マヨネーズ、ごま油、こんにゃく、じゃがいも、油、こんにゃく	にんじん、ごぼう、だいこん	ふりかけ豆知識 2学期より、だしをとったあとのさば節を細かくしてふりかけに使うことが増えています。	637
14	木	ココアトースト 豆のサラダ 白菜のクリームシチュー	牛乳、大豆、まぐろ缶、とり肉、牛乳、豆乳	食パン、バター、さとう、油、オリーブ油、じゃがいも、小麦粉	キャベツ、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、しめじ、はくさい		522
15	金	キムチチャーハン パ-いものリアナス もずくとたまごのスープ	たまご、牛乳、レバー、とり肉、もずく、とうふ	米、麦、油、かたくり粉、じゃがいも、さとう、ごま油	たまねぎ、しいたけ、にんじん、キムチ		556
18	月	えとちゃんあんかけ焼きそば かぼちゃのごまサラダ 小松菜白玉ポンチ	牛乳、とり肉、とうふ	中華めん、油、さとう、かたくり粉、ごま油、ごま、白玉粉	しいたけ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、かぼちゃ、みかん缶、P缶缶	小松菜給食+SDGs献立 毎年JAと連携して行う、小松菜給食ですが、今年も無料で22.5kgの小松菜を給食で使用し、江戸川の小松菜をしっかりと味わって行きましょう。	521
19	火	ごはん 揚げ豆腐菜味ソース じゃこのサラダ かきたま汁	牛乳、とうふ、ちりめんじゃこ、とり肉、たまご	米、麦、かたくり粉、油、さとう	ねぎ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、こまつな		568
20	水	ごはん じゃこのみつがらめ 沢煮椀	ちりめんじゃこ、牛乳、まだら、大豆、豚肉	米、麦、水あめ、ごま、かたくり粉、油、ごま油、さとう	ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、だいこん、ほんしめじ		504
21	木	チリビーンズドッグ 白菜のクリーム煮 グリーンサラダ	大豆、ピザチーズ、とり肉、牛乳、豆乳、生クリーム	コッペパン、油、米粉、じゃがいも、マカロニ、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、ブロッコリー、もやし、だいこん		537
22	金	しめじごはん さばの文化干し 小松菜と大根の炊けづけ 小松菜と生あけの味噌汁	油揚げ、牛乳、サバ、生揚げ、わかめ	米、麦、さとう、ごま油、ごま	しめじ、にんじん、こまつな、だいこん	和食の日+SDGs献立 11月24日は「和食の日」です。和食給食の普及を促進する「だして味わう和食の日」として西一之江小でもだしをしっかりとったみそ汁を味わいます。	546
25	月	ごはん サクサク蓮根つくね 白菜のおひたし 油揚げの味噌汁	牛乳、鶏肉、とうふ、大豆、たまご、油揚げ	米、麦、生パン粉、さとう、かたくり粉	たまねぎ、れんこん、はくさい、こまつな、にんじん、もやし、しめじ、えのきたけ		553
26	火	ごまはちみつトースト もやしとツナのサラダ ハンガリアシチュー	牛乳、わかめ、まぐろ缶、鶏肉、レンズまめ	食パン、ごま、はちみつ、さとう、バター、油、じゃがいも、小麦粉	はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、グリーンピース		637
27	水	小松菜ごはん ほきのざざれ焼き ごま和え かきたまみそ汁	ちりめんじゃこ、牛乳、ホキ、たまご	米、麦、ごま油、ごま、マヨネーズ、パン粉、さとう、じゃがいも	こまつな、はくさい、もやし、にんじん、だいこん、えのきたけ		542
28	木	白ごはん のりの佃煮 のりの佃煮	もみのり、牛乳、ししゃも、あおのり、とり肉、とうふ	米、麦、さとう、小麦粉、油、じゃがいも、アーモンド粉、かたくり粉	えのきたけ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな	西一さくらっ子まつり~30日	548
29	金	ミートソース スパゲティ 小松菜とチーズのケーキ	鶏肉、大豆、粉チーズ、牛乳、ベーコン、牛乳、たまご	スパゲッティ、オリーブ油、油、さとう、小麦粉、じゃがいも、無塩バター	にんじん、たまねぎ、トマト缶、キャベツ、こまつな	さくらっ子まつりコラボメニュー 今回は3年生の劇「おうさまはけーさだいすき」から野菜ケーキを給食室で再現してみました。地産産の小松菜を使った野菜ケーキです！	700
30	土	大豆入りドライカレー じゃがいもの中華あえ フルーツポンチ	鶏肉、大豆、牛乳	米、麦、油、じゃがいも、ごま油、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、みかん缶、P缶缶、白桃缶	さくらっ子まつり保護者公開日 給食提供があります。	568

献立や使用食材は、食材料や状況により変更することがあります。ご了承ください。