

# 11月 よていこんだてひょう



江戸川区立船堀小学校

日	曜日	牛乳	主食	副菜(汁物)	デザート	おもな材料名			中学年 17歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
						赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える	
1	水	○	ごはん	さかなのピリからあげ だいこんとツナのサラダ みそけんちんじる	 ぶどう	ぎゅうにゅう わかめ しろうみさかな ツナ あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら こめこ でんぷん さんおんとう さとう ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが だいこん きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ しいたけ ながねぎ こまつな ぶどう	608 kcal 24.5 g 22.4 g 1.6 g
2	木	○	ピザトースト	かぼちゃサラダ ポトフ	 旬の果物	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	むえんしょくパン マーガリン はちみつ あぶらアーモンド じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん ピーマン かぼちゃ キャベツ きゅうり セロリ パセリ	542 kcal 22.8 g 26.0 g 2.2 g
6	月	○	カレーうどん	やさしいあますあえ さつまいもとだいすの あまからあえ 		ぶたにく あぶらあげ なると きゅうにゅう だいす	あぶら さんおんとう でんぷん うどん さとう ごまあぶら ごま さつまいも アーモンド	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな もやし キャベツ レモンじる	539 kcal 21.7 g 18.9 g 1.9 g
7	火	○	いい歯の日(11/8) ごはん カミカミふりかけ	いかのかりんあげ いそかあえ かきたまじる		ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし のり ぎゅうにゅう いか とうふ たまご	こめ ごまあぶら こめこ さんおんとう ごま あぶら でんぷん	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ こねぎ	536 kcal 24.2 g 16.8 g 2.4 g
8	水	○	ビーンズミートドッグ	わかめとツナのサラダ ミネストローネ	 旬の食材	ぶたにく だいす レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう わかめ ツナ ベーコン	むえんコッペパン あぶら こめこ さとう ごまあぶら じゃがいも	セロリ にんにく たまねぎ トマトかん キャベツ きゅうり にんじん もやし トマト パセリ	556 kcal 25.2 g 23.1 g 1.9 g
9	木	○	ごはん	てりやきれんこんハンバーグ きんぴらサラダ はくさいとえのきのみそじる	 みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン あぶらあげ とうふ みそ	こめ パンこ あぶら さんおんとう でんぷん エッグケアマヨ さとう ごまあぶら	たまねぎ れんこん ごぼう キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし はくさい えのきたけ こまつな みかん	591 kcal 24.3 g 19.9 g 2.1 g
10	金	○	えびクリームライス	じゃがいものハニーサラダ	 旬の果物	ベーコン とりにく えび とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ こめこ じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり かき	614 kcal 21.5 g 22.0 g 1.6 g
13	月	○	ガーリックトースト (ハーフ) ブルスケッタ(ハーフ)	さつまいものシチュー ひよこまめとツナのサラダ	 バナナ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう なまクリーム ひよこまめ ツナ	ソフトフランスパン マーガリン さんおんとう オリーブあぶら あぶら さつまいも バター こむぎこ こめこ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし バナナ	602 kcal 22.1 g 27.1 g 2.2 g
14	火	○	ごはん	サバのねぎみそやき アーモンドあえ じゃがもちじる	 オレンジ	ぎゅうにゅう サバ みそ とりにく ちくわ とうふ	こめ ごまあぶら さとう アーモンド こんにゃく じゃがいも でんぷん	しょうが ながねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん こねぎ オレンジ	580 kcal 25.5 g 18.6 g 2.0 g
15	水	○	チキンライス	ポテトとコーンのスープ	 旬の果物	とりにく きゅうにゅう ベーコン ぶたにく ひよこまめ たまご とうにゅう	こめ むぎ あぶら マーガリン じゃがいも こめこ アーモンド さんおんとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし こまつな りんご レモンじる	654 kcal 21.5 g 22.0 g 1.9 g
16	木	○	ツナとえだまめの まぜごはん	きびなごのからあげ きりほしだいこんの ごまだれあえ とりごぼうじる		ツナ あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご ハム とりにく とうふ	こめ むぎ さんおんとう あぶら でんぷん こめこ ごまあぶら ごま	ほししいたけ にんじん えだまめ きりほしだいこん キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ こまつな	575 kcal 26.5 g 21.7 g 2.3 g
17	金	○	郷土料理「長野県」 ごはん のざわなふりかけ	さんぞくやき こうやとうふいりサラダ おおひらじる	 りんご	かつおぶし きゅうにゅう とりにく わかめ こうやとうふ とうふ あぶらあげ	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら でんぷん こんにゃく さといも こめこ	のざわな しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ にんじん きゅうり だいこん とうもろこし ほししいたけ ごぼう こまつな りんご	634 kcal 24.5 g 24.8 g 2.1 g
20	月	○	えどがわ一斉小松菜給食 ごはん こまつなじゃこふりかけ	こまつないりさつまあげ ごまあえ とんじる	 旬の果物	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たら とうふ ひじき みそ あぶらあげ ぶたにく	こめ ごまあぶら ごま あぶら でんぷん さとう さんおんとう じゃがいも こんにゃく	こまつな ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ もやし だいこん ながねぎ	578 kcal 26.4 g 20.4 g 2.2 g
21	火	○	ぶたキムチやきそば	チョレギサラダ	 アップル	ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう いとかんてん のり こなかんてん	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい キムチ えのき ながねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり りんごジュース りんご ももかん みかんかん バインかん	556 kcal 23.8 g 18.6 g 2.0 g
22	水	○	勤労感謝の日(11/23) ごはん ひじきふりかけ	だいすいりたまごやき あおなとえのきのおひたし さといもとだいこんのもの		ひじき かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく だいす たまご ぶたにく	こめ さんおんとう あぶら ごま さとう こんにゃく さといも	たまねぎ たけのこ にんじん こまつな もやし えのき しょうが だいこん えだまめ	565 kcal 23.7 g 16.9 g 2.0 g
24	金	○	いい日本食の日(11/24) ごはん	さかなのてりやき キャベツのおかかあえ じゃがいものみそじる	 旬の果物	ぎゅうにゅう さかな わかめ ちくわ みそ かつおぶし なまあげ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな レモンじる たまねぎ みかん	582 kcal 27.2 g 19.3 g 2.1 g
27	月	○	たにんどん	はくさいのさっぱりつけ とうふのすましじる	 オレンジ	ぶたにく あぶらあげ たまご きゅうにゅう とりにく とうふ	こめ さんおんとう むぎ でんぷん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな はくさい もやし きゅうり しょうが えのき ながねぎ オレンジ	598 kcal 25.7 g 18.5 g 2.2 g
28	火	○	旬の食材 さといもごはん	わかさぎのかんに やさしいごまみそあえ もずくじる	 バナナ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ わかさぎ とうふ たまご もずく	こめ むぎ さとう さといも あぶら でんぷん こめこ ごま さんおんとう ねりごま	ほししいたけ にんじん さやいんげん キャベツ もやし こまつな えのき バナナ	531 kcal 23.7 g 16.4 g 2.6 g
29	水	○	世界の料理「インド」 てづくりナン	まめいりキーマカレー オニオンドレッシングサラダ		ヨーグルト きゅうにゅう ベーコン ぶたにく ひよこまめ レンズまめ	きょうりきこ さとう こむぎこ あぶら バター さんおんとう こめこ じゃがいも	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん きゅうり	579 kcal 22.7 g 23.2 g 1.9 g
30	木	○	サクチャーハン	ポテトチーズはるまき ちゅうかふうはくさいスープ		ベーコン サケ たまご ぎゅうにゅう ハム チーズ ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも エッグケアマヨ はるまきのかわ	にんにく しょうが ながねぎ にんじん えだまめ とうもろこし たまねぎ しいたけ はくさい こまつな	628 kcal 23.8 g 24.7 g 2.2 g

★献立は、食材料購入等の都合に変更する場合がありますので、ご了承ください 11月 20回