



# 11月こんだて表



2024年11月 No. 1

第二葛西小学校

| 日       | 献立名             | 牛乳                              | 赤の仲間<br>血や肉になる                  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                      | 緑の仲間<br>体の調子を整える                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------|-----------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|---|-------------------------------|
| 1<br>金  | さつまいもロールパン      | ○                               | 調理用牛乳, 白いんげん豆, 生クリーム, たまご       | 強力粉, さとう, はちみつ, バター, さつまいも, 三温糖, 栗甘露煮 |   | 646 kcal                      |
|         | 米粉マカロニのカレー煮     |                                 | ベーコン, 短冊, 豚ひき肉, 調理用牛乳, 粉チーズ     | サラダ油, じゃがいも, 米粉マカロニ, バター, 米粉          | にんにく, 玉葱, パセリ                                 | 22.3 g                        |
|         | ワカメサラダ          |                                 | 生ワカメ, ちりめんじゃこ                   | 三温糖, ごま油, 白ごま                         | にんにく, もやし, キャベツ, きゅうり                         | 21.5 g                        |
|         | オレンジ            |                                 |                                 |                                       | オレンジ  | 1.8 g                         |
| 5<br>火  | みそラーメン          | ○                               | 豚ひき肉, 大豆, みそ                    | 蒸し中華めん, サラダ油, ラード, ごま油                | にんにく, にんにく, キャベツ, もやし, にら                     | 569 kcal                      |
|         | レバーとポテトのマリアナソース |                                 | 豚レバー                            | でん粉, 揚げ油, じゃがいも, さとう                  | しょうが  | 25.9 g                        |
|         | 中華サラダ           |                                 | 油揚げ                             | さとう, 白ごま                              | キャベツ, もやし, きゅうり, にんにく, (冷)コーン                 | 22.1 g                        |
| 6<br>水  | ご飯              | ○                               |                                 | 無洗米, 粒麦                               |   | 594 kcal                      |
|         | 焼きししゃも          |                                 | ししゃも                            |                                       |   | 29.6 g                        |
|         | 鶏肉と里芋の煮物        |                                 | 鶏こま, さば節, 生揚げ                   | さとう, サラダ油, 板こんにゃく, さといも               | 干し椎茸, にんにく, ごぼう, たけのこ(缶), さやいんげん              | 20.0 g                        |
|         | かき玉汁            |                                 | さば節, 出汁こぶ, 豆腐, たまご              | でん粉                                   | ねぎ, こまつな                                      | 2.1 g                         |
|         | みかん             |                                 |                                 |                                       | みかん   |                               |
| 7<br>木  | ご飯              | ○                               |                                 | 無洗米, 粒麦                               |   | 586 kcal                      |
|         | さわらのごまみそ焼き      |                                 | さわら切身, みそ                       | ねりごま, 白すりごま, さとう                      | しょうが, ねぎ                                      | 27.4 g                        |
|         | きのこ青菜の和えもの      |                                 |                                 | 白ごま                                   | こまつな, もやし, ほんしめじ, えのき                         | 20.8 g                        |
|         | 揚げじゃがいものそぼろ煮    |                                 | 鶏ひき肉                            | サラダ油, さとう, でん粉, じゃがいも, 揚げ油            | 万能ねぎ  | 2.0 g                         |
|         | 豆腐となめこの味噌汁      |                                 | 豆腐, 大豆, みそ                      |                                       | だいこん, なめこ, ねぎ, こまつな                           |                               |
| 8<br>金  | セルフオムライス        | ○                               | 鶏こま, たまご                        | 無洗米, 粒麦, バター, サラダ油                    | にんにく, 玉葱, マッシュルーム(缶)                          | 608 kcal                      |
|         | オニオンサラダ         |                                 |                                 | 三温糖, 白ごま                              | 玉葱, こまつな, もやし, キャベツ                           | 23.7 g                        |
|         | 白菜のクリームスープ      |                                 | ベーコン, 調理用牛乳, 生クリーム              | 米粉, バター                               | 干し椎茸, はくさい, 玉葱, クリームコーン                       | 20.3 g                        |
|         | オレンジ            |                                 |                                 |                                       | オレンジ  | 2.1 g                         |
| 11<br>月 | 家常豆腐どんぶり        | ○                               |                                 | 無洗米, 粒麦                               | にんにく, 干し椎茸, にんにく,                             | 643 kcal                      |
|         |                 |                                 | 豚こま, 生揚げ, みそ                    | サラダ油, さとう, でん粉, ごま油                   | 玉葱, たけのこ(缶), ねぎ, こまつな                         | 30.2 g                        |
|         | ツナとイカのサラダ       |                                 | 生ワカメ, イカ, まぐろ(缶)                | オリーブ油, サラダ油, さとう                      | にんにく, キャベツ, こまつな, もやし, にんにく, 玉葱               | 26.8 g                        |
| 12<br>火 | 大豆きなこ           |                                 | 大豆, きな粉                         | でん粉, 揚げ油, さとう                         |   | 1.6 g                         |
|         | ごまご飯 『郷土料理・宮城県』 |                                 |                                 | 無洗米, 粒麦, 白ごま, 黒ごま                     |   | 586 kcal                      |
|         | 笹かまと鶏ひきの磯部揚げ    | 笹かまぼこ, 鶏ひき肉, あおのり               | でん粉, 小麦粉, 揚げ油                   |                                       | 玉葱  | 22.2 g                        |
|         | 大根の浅漬け          |                                 |                                 |                                       | だいこん, きゅうり, しょうが                              | 15.2 g                        |
|         | おくずかけ           | 油揚げ                             | じゃがいも, しらたき, そうめん(乾), あられ麩, でん粉 | 干し椎茸, にんにく, ごぼう, こまつな                 | 2.1 g   |                               |
| 13<br>水 | ずんだもち           | 絹ごし豆腐                           | 白玉粉, 三温糖                        |                                       | えだまめ  |                               |
|         | さつま芋とハムのピラフ     | ハム                              | 米, 粒麦, バター, さつまいも               |                                       | 玉葱, にんにく, しめじ, パセリ                            | 578 kcal                      |
|         | ブイヤベース          | ベーコン, 大豆, たら角切り, イカ, エビ, あさり(缶) | じゃがいも, バター, 米粉, 揚げ油             |                                       | にんにく, にんにく, マッシュルーム(缶), 玉葱, しょうが, トマト(缶), パセリ | 24.6 g                        |
|         | チーズサラダ          | チーズ                             | サラダ油, さとう                       |                                       | キャベツ, きゅうり, (冷)コーン, にんにく, ブロッコリー, 玉葱          | 18.0 g                        |
| 14<br>木 | 鶏そぼろの押し寿司       | 鶏ひき肉                            | 精白米, 粒麦, 三温糖, でん粉               |                                       | しょうが  | 2.1 g                         |
|         | えのきとひじき入りごまあえ   | ひじき                             | 白すりごま, 白ごま, ごま油                 |                                       | こまつな, にんにく, もやし, えのき, にんにく, しょうが              | 573 kcal                      |
|         | 豚汁              | 煮干し粉, 豚こま肉, 生揚げ, みそ             | ごま油, じゃがいも                      |                                       | にんにく, だいこん, キャベツ, 干し椎茸, ねぎ                    | 25.1 g                        |
|         | りんご             |                                 |                                 |                                       | りんご   | 19.2 g                        |
|         |                 |                                 |                                 |                                       |   | 2.2 g                         |





|           |                      |     |                                |                                 |  |          |
|-----------|----------------------|-----|--------------------------------|---------------------------------|--|----------|
| 15<br>金   | あんずジャムサンド(1/2)       |     | 無塩コッペパン                        | 黄桃缶, あんずジャム                     | 572 kcal                                   |          |
|           | ガーリックトースト(1/2)       |     | コッペパン, バター, オリーブ油              | にんにく                            | 23.9 g                                     |          |
|           | チキンパプリカ              | ○   | 鶏こま肉, 白いんげん豆                   | サラダ油, じゃがいも, バター, 米粉            | にんにく, セロリー, にんじん, 玉葱, しめじ, トマト(缶), ブロccoli | 24.2 g   |
|           | ツナフレンチサラダ            |     | まぐろ(缶)                         | サラダ, 三温糖                        | こまつな, にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, 玉葱            | 2.2 g    |
| 18<br>月   | 小松菜そぼろご飯 『こまつな給食』    |     | 鶏ひき肉                           | 無洗米, 粒麦, さとう                    | しょうが, こまつな                                 | 563 kcal |
|           | 小松菜とわかめのごま酢和え        |     | まぐろ(缶), 生ワカメ                   | 白ごま, ねりごま, さとう                  | こまつな, にんじん                                 | 24.6 g   |
|           | もずく入りかき玉汁            | ○   | さば節, 出汁こんぶ, 鶏こま肉, 豆腐, たまご, もずく | でん粉                             | 玉葱, ねぎ                                     | 17.6 g   |
|           | 栗入り芋ようかん             |     | 調理用牛乳, 粉寒天                     | さつまいも, さとう, 栗甘露煮                |  | 2.0 g    |
| 19<br>火   | 手作りツナエッグサラダパン        |     | たまご, まぐろ(缶)                    | 強力粉, さとう, 小麦粉, オリーブ油, マヨネーズ(卵無) | 玉葱, パセリ                                    | 576 kcal |
|           | アーモンドフライドポテト         |     |                                | じゃがいも, 揚げ油, アーモンド粉              |  | 24.9 g   |
|           | 小松菜とベーコンのスープ         | ○   | ベーコン, エビ                       |                                 | にんじん, 玉葱, はくさい, こまつな                       | 26.0 g   |
|           | オレンジ                 |     |                                |                                 | オレンジ                                       | 2.1 g    |
| 20<br>水   | 五平もち                 |     | みそ, 大豆                         | 無洗米, 粒麦, さとう, 白すりごま             |  | 583 kcal |
|           | シシャモのからあげ            |     | シシャモ                           | でん粉, 揚げ油                        |  | 25.2 g   |
|           | 磯和え                  | ○   | もみのり, さば節                      |                                 | こまつな, もやし, にんじん                            | 17.5 g   |
|           | けんちん汁                |     | 鶏こま, 豆腐, 油揚げ, さば節, 出汁こんぶ       | 油, さといも                         | 干し椎茸, ごぼう, だいこん, にんじん, まいたけ, こまつな          | 2.0 g    |
| 21<br>木   | ごまご飯 『和食の日』          |     |                                | 無洗米, 粒麦, 白ごま                    |  | 578 kcal |
|           | 鯖の香味焼き               |     | サバ切り身                          |                                 | しょうが                                       | 25.8 g   |
|           | さつまいものきんぴら           | ○   | さつま揚げ                          | 油, さつまいも, 揚げ油, 三温糖              | にんじん, ごぼう                                  | 21.8 g   |
|           | 炒り卵入りおひたし            |     | たまご, さば節                       | サラダ油                            | こまつな, もやし, にんじん                            | 2.0 g    |
|           | 白菜の味噌汁               |     | 油揚げ, 大豆, みそ, 生ワカメ              |                                 | はくさい, えのき                                  |          |
| 22<br>金   | 有の実カレーライス 『SDGsメニュー』 |     |                                | 無洗米, 粒麦                         |  | 660 kcal |
|           | 鯖の香味焼き               | ○   | 豚こま肉, 白いんげん豆                   | 油, じゃがいも, さとう, 小麦粉              | しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, 和梨のピューレ, 小松菜         | 18.0 g   |
|           | ごぼうサラダ               |     |                                | 白ごま, 白すりごま, サラダ油, さとう           | ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし                 | 23.4 g   |
| アップル寒天ポンチ |                      | 粉寒天 | さとう                            | みかん缶, パイン缶, りんご缶, りんごジュース       | 2.1 g                                      |          |
| 25<br>月   | ご飯                   |     |                                | 無洗米, 粒麦                         |  | 569 kcal |
|           | サメの竜田揚げ              |     | サメ切り身                          | でん粉, 米粉, 揚げ油                    | しょうが                                       | 26.9 g   |
|           | 野菜とわかめのごまあえ          | ○   | まぐろ(缶), 生ワカメ                   | さとう, 白ごま, ねりごま                  | こまつな, もやし, キャベツ                            | 18.7 g   |
|           | 五目汁                  |     | 豚こま肉, さば節, 豆腐                  | サラダ油, つきこんにゃく, 三温糖              | にんじん, 玉葱, しめじ, ねぎ                          | 1.8 g    |
|           | りんご                  |     |                                |                                 | りんご  |          |
| 26<br>火   | ジャンバラヤ 『世界の料理・アメリカ』  |     | ベーコン, 豚ひき肉                     | 無洗米, 粒麦, バター                    | にんにく, 玉葱, にんじん, エリンギ, ピーマン                 | 569 kcal |
|           | グリルチキン               | ○   | 鶏むね肉切り身                        |                                 | にんにく, 玉葱                                   | 21.6 g   |
|           | ひよこ豆のスープ             |     | ベーコン, ひよこまめ(乾)                 | じゃがいも                           | セロリー, にんじん, 玉葱, キャベツ, パセリ                  | 22.0 g   |
|           | パンプキンパイ              |     | たまご                            | パイ皮, さとう, バター                   | かぼちゃ                                       | 1.8 g    |
| 27<br>水   | 麻婆焼きそば               |     | 豚ひき肉, みそ, 八丁みそ, 豆腐             | 油, 蒸し中華めん, さとう, でん粉, ごま油        | にんにく, しょうが, 干し椎茸, にんじん, たけのこ(缶), 玉葱, ねぎ    | 588 kcal |
|           | イカと大豆のチリソース          | ○   | イカ, 大豆                         | でん粉, 揚げ油, サラダ油, さとう             | にんにく, しょうが, ねぎ, こまつな                       | 29.9 g   |
|           | ダイスサラダ               |     |                                | じゃがいも, サラダ油, さとう                | だいこん, にんじん, きゅうり, レモン                      | 23.7 g   |
|           | オレンジ                 |     |                                |                                 | オレンジ                                       | 2.3 g    |
| 28<br>木   | いなり寿司                |     | 油揚げ                            | さとう, 無洗米, 粒麦, 白ごま               |  | 594 kcal |
|           | 豚汁                   | ○   | 豚こま肉, 豆腐, 油揚げ, みそ, 大豆          | 油, 板こんにゃく                       | ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな                  | 25.8 g   |
|           | ツナと茎ワカメの和え物          |     | まぐろ(缶), 茎わかめ                   | さとう                             | きゅうり, キャベツ, こまつな                           | 25.1 g   |
|           | みかん                  |     |                                |                                 | みかん  | 2.1 g    |
| 29<br>金   | きなこトースト(1/2)         |     | きな粉                            | 食パン, バター, さとう                   |  | 593 kcal |
|           | ツナオニオンドック(1/2)       | ○   | まぐろ(缶)                         | コッペパン, マヨネーズ(卵無), サラダ油          | 玉葱   | 22.7 g   |
|           | ハヤシ煮                 |     | ベーコン, 豚ひき肉, 粉チーズ               | サラダ油, じゃがいも, バター, 米粉            | にんじん, 玉葱, マッシュルーム(缶), こまつな                 | 25.9 g   |
|           | 和風サラダ                |     | ちりめんじゃこ, かつお節                  | 三温糖, ごま油, 白ごま                   | キャベツ, にんじん, だいこん, きゅうり, もやし, (冷)コーン        | 1.8 g    |

※ 都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



※ 今月のSDGsメニューは、千葉県市川市産の規格外の梨を使って作ったピューレを使ったカレーです。



