

11月



こんだてひょう

令和7年度

江戸川区立南葛西小学校

ひ に ち	よう び	こんだて	ぎ ゆう に ゆう	材料と体内でのたらしき			エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	ランチョンマットとマスクの ご準備をお願いします。
				きいろ	あか	みどり			
				たんすいゆうぶつ 炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質（ミネラ	ビタミン			
				エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる			
4	火	南小フェスタとくべつこんだて2年生「アンダーザシー」						554	南小フェスタ とくべつこんだて 11月14日、15日は南小フェスタです。 給食で子供たちを応援したい！ という思いから、特別な献立を作りました。 南小フェスタまでの間に各学年の発表 表にちなんだスペシャルメニューが登場 します。 お楽しみに！
		ごはん	○	米、粒麦、でんぶん、小麦粉 油、ごま油、さとう むらさきいも	牛乳、まだら、ぶた肉 油揚げ、とり肉、絹ごし豆腐 わかめ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ たけのこ水煮、こまつな ホールコーン、キャベツ きゅうり、もやし、ねぎ	26.1		
		たらの唐揚げ 野菜あんかけ							
		ひじきの中華サラダ							
海の中スープ									
5	水	南小フェスタとくべつこんだて3年生「モチモチのき」						603	
		豚すき丼	○	米、粒麦、油、さとう、焼きふ じやがいものみそ汁	牛乳、ぶた肉、焼き豆腐、油揚げ わかめ、白みそ、赤みそ、 木綿豆腐、きな粉	しょうが、たまねぎ、にんじん はくさい、えのきたけ ねぎ、こまつな	24.1		
		じゃがいものみそ汁							
		モチモチの木のだんご							
6	木	南小フェスタとくべつこんだて4年生「スペインのカスタネット」(スペインのりょうり)						559	11/4 2年生「アンダーザシー」より 「海の中スープ」
		パエリア	○	米、粒麦、油、バター じゃがいも、さとう オリーブ油	牛乳、とり肉、いか 大豆、ダイスチーズ たまご、ベーコン	にんにく、たまねぎ、にんじん ホールコーン、トマト缶、ピーマン マッシュルーム水煮、キャベツ こまつな	25.8		
		スペインオムレツ							
		ソバ・チ・アホ							
7	金	ピザトースト	○	胚芽食パン、油、さとう 白ごま ごま油、米粉	牛乳、ぶたひき肉、レバー ピザチーズ、あさり、とり肉 豆腐、牛乳、白いんげん豆 粉チーズ	にんにく、セロリ、たまねぎ マッシュルーム水煮、トマト缶、もやし ピーマン、ごぼう、にんじん、きゅうり ホールコーン、西洋かぼちゃ、こまつな	569	11/5 3年生「モチモチの木」より 「モチモチの木のだんご」	
		きんぴらサラダ							
		かぼちゃの米粉シチュー							
		10	月	南小フェスタとくべつこんだて1年生「あいうえおでつたえよう」					
ウィンナーとえだまめのピラフ	○			米、粒麦、油、小麦粉 乾パン粉、生パン粉	牛乳、ウィンナー まあい、とり肉 白いんげん豆	にんじん、たまねぎ、えだまめ キャベツ、こまつな オレンジ	25.9		
あじフライ									
いんげん豆のスープ									
11	火	ごはん	○	米、粒麦、でんぶん 油、三温糖、さとう	牛乳、さんま、かつお節 油揚げ 赤みそ、白みそ	しょうが、にんじん、こまつな キャベツ、もやし、かぶ しめじ、ねぎ、かぶの葉	572	11/12 5年生「自然のおくりもの」より 「日本の郷土と天気のランチ」	
		さんまのかば焼き							
		おひたし							
		かぶのみそ汁							
12	水	南小フェスタとくべつこんだて5年生「しぜんのおくりもの」(やまがたけんのきょうどりょうり)						559	11/13 NSB「宝島」より 「八宝あんかけやきそば」 11/14 6年生「COSMOS」より 「宇宙のフルーツポンチ」
		鮭ちらし寿司	○	米、粒麦、さとう、白ごま 油、こんにゃく、さといも 三温糖、はるさめ	牛乳、サケ、油揚げ たまご、きざみのり ぶた肉、わかめ ちりめんじゃこ	ほししいたけ、にんじん かんぴょう、だいこん ごぼう、ねぎ、きゅうり たまねぎ	23.6		
		いも煮							
		春雨のじゃこ和え							
13	木	南小フェスタとくべつこんだてNSB「たからじま」						555	11/15 おべんとうきゅうしょく♪
		八宝あんかけ焼きそば	○	むし中華めい、ごま油 さとう、でんぶん さつまいも、油、三温糖 水あめ	牛乳、ぶた肉、エビ はたて貝柱、絹ごし豆腐 たまご、大豆	しょうが、にんにく、ほししいたけ にんじん、たけのこ水煮、たまねぎ はくさい、ねぎ、こまつな えのきたけ、なす、にら	25.5		
		NaSuBiたまごスープ							
		さつまいもと大豆のみつがらめ							
14	金	南小フェスタとくべつこんだて6年生「COSMOS」						579	6日は、 スペインの料理 です。 スペイン料理と言えば、パエリアが有名です。そもそもはスペイン東部のバ レンシア地方の郷土料理でした。 サフランという花のめしべを使って、 米を黄色に炊き上げるのが特徴です。 今回は給食風にアレンジします。
		チキンカレーライス	○	米、粒麦、サラダ油 じゃがいも、バター 小麦粉、三温糖、さとう 米粉マカロニ	牛乳、とり肉 粉チーズ 粉寒天	にんにく、しょうが、セロリ たまねぎ、にんじん、トマト缶 キャベツ、きゅうり、ホールコーン ブロッコリー ぶどうジュース、黄桃缶、パイン缶	17.3		
		オニオンドレサラダ							
		宇宙のフルーツポンチ							
15	土	南小フェスタとくべつこんだて						559	11日は、 山形県の郷土料理 です。 山形県などの東北地方では、秋になると 家族連れや友達同士が河川敷などに 集まって、芋煮会を行うそうです。 秋に採れた里芋を中心とした 具だくさんの鍋料理を作って 食べる東北地方独特の秋の 行事です。
		わかめごはん	○	米、粒麦、白ごま、三温糖 小麦粉、油、さとう	牛乳、たきこみわかめ とり肉、焼き竹輪 かつお節	しょうが、こまつな キャベツ、もやし にんじん みかん	23.7		
		とりのてり焼き							
		ちくわのカレー揚げ							
小松菜のおかか和え									
みかん									
18	火	こまつないっせいこんだて						560	18日は、 こまつないっせい きゅうしょく です。 地元のおいしい小松菜を知ってほしい、 食べてほしいという思いから、JAS マイル東京さんが区内の小中学校に無 償で小松菜を提供してくれました。 南葛西地区の小中学校では、全校で小 松菜を使った統一献立を出します。
		小松菜やきにく丼	○	米、粒麦、油、ごま油 三温糖、でんぶん さとう	牛乳、ぶた肉、赤みそ とり肉、たまご 粉寒天、豆腐	しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、こまつな たまねぎ、クリームコーン ホールコーン、黄桃缶、パイン缶	21.4		
		中華風コンススープ							
		ひすい寒天							
19	水	ごはん	○	米、粒麦、はるまきの皮 小麦粉、油、こんにゃく さとう、じゃがいも	牛乳、ししゃも ぶた肉、油揚げ 大豆、白みそ、赤みそ わかめ	にんじん、さいいんげん キャベツ、えのきたけ こまつな みかん	567		
		ししゃもの春巻き揚げ							
		じゃがいものきんぴら							
		キャベツのみそ汁							
みかん									
20	木	スイートポテトトースト	○	食パン、さつまいも、三温糖 はちみつ、米粉、バター さとう、アーモンド、油 じゃがいも、小麦粉	牛乳、牛乳、ハム ぶた肉 大豆、金時豆	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー たまねぎ、にんにく、にんじん エリンギ、トマトジュース	555	22.2	
		野菜とアーモンドのサラダ							
		ポークビーンズ							
		ごはん	○	米、粒麦、白すりごま ねりごま、三温糖 油、板こんにゃく じゃがいも	牛乳、サケ、ぶた肉 木綿豆腐 白みそ、赤みそ	しょうが、こまつな、もやし キャベツ、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ	553		25.7
鮭の塩こうじ焼き									
野菜のごま和え									
豚汁									
25	火	「わしょくのひ」とくべつこんだて						560	25日は、 「和食の日」特別献立 です。 11月24日は（い）にほんしょく の ごろ合わせて「和食の日」とされてい ます。 給食では、だしを味わえる汁物や旬の 食べ物を生かした和食を作ります。 世界遺産になっている和食を大切に、 受け継いでいきましょう。
		さつまいもごはん	○	米、粒麦、さつまいも 黒ごま 三温糖、白ごま	牛乳、サバ 白みそ かつお節 絹ごし豆腐	しょうが、キャベツ、にんじん きゅうり、ねりうめ えのきたけ、こまつな はやか	26.2		
		鯖のみそづけ焼き							
		野菜のうめおかか和え							
豆腐と小松菜のすまし汁									
早香									
26	水	セルフハンバーガー	○	ミルクパン、でんぶん 三温糖、油、米粉	牛乳、ぶた肉、レバー、おから 押し豆腐、ベーコン、大豆 ひじき、豆乳、粉チーズ	しょうが、にんにく、たまねぎ マッシュルーム水煮、キャベツ にんじん、しめじ、こまつな、りんご	551	27.9	
		豆まめチャウダー							
		りんご							
		ごはん	○	米、粒麦、じゃがいも 小麦粉、生パン粉、乾パン粉 油、白ごま	牛乳、ツナ、おから わかめ、とさかのり かつお節 白みそ、赤みそ、木綿豆腐	たまねぎ、ホールコーン、キャベツ きゅうり、にんじん、だいこん しめじ、ねぎ、こまつな	622		20.8
ツナコーンコロケ									
海藻サラダ									
大根と豆腐のみそ汁									
28	金	けんちんうどん	○	冷凍うどん、さといも でんぶん、白すりごま、油 さとう エッグフリーマヨネーズ バナナ	牛乳、とり肉、木綿豆腐 油揚げ、かたくちいわし あおのり、ハム、白みそ	ごぼう、だいこん、にんじん ほししいたけ、ねぎ、こまつな しょうが、れんこん、きゅうり ホールコーン、バナナ	563	22.8	
		小いわしのごま揚げ							
		れんこんとハムのサラダ							
		バナナ							