

# 11月のこんだてひょう

令和6年度

江戸川区立南葛西小学校

ひ に ち	よ う び	献立	牛 乳 の イ メージ	材料と体内の働き			エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	
				きいろ	あか	みどり			
				たんぱく質・脂質 炭水化物・脂質	たんぱく質・無糖質	ビタミン			
主食・おかず(主菜・副菜)・デザート				エネルギーになる (糖や力)	体をつくる (筋肉、骨、血など)	体の調子を整える (酸素にかりにくくなるなど)	koal	g	
1	金	江戸ちゃん焼きそば・ピーンズポテト・りんご	○	蒸し中華めん 油 でんぶん さとう ごま油 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし ねぎ こまつな りんご	529	21.8	
5	火	豚すき丼・すまし汁・大学芋	○	米 粒麦 油 しらたき さとう 小町麩 さつまいも 黒ごま	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ はいさい えのきたけ ねぎ だいこん こまつな みずな	587	20.6	
6	水	キムチチャーハン・春雨サラダ・冬瓜のかきたまスープ	○	米 粒麦 油 緑豆春雨 さとう ごま油 白ごま でんぶん	牛乳 豚肉 わかめ 鶏ひき肉 豆腐 たまご	にんにく しょうが ねぎ にんじん 白菜キムチ ピーマン きゅうり キャベツ もやし 干しいたけ とうがん みずな こまつな	498	19.4	
7	木	丸パン・メンチカツ・コールスローサラダ かぼちゃの米粉豆乳シチュー	○	丸パン マーガリン パン粉 白ごま 小麦粉 油 さとう 米粉	牛乳 豚ひき肉 豚レバー 大豆 たまご ベーコン 鶏肉 豆乳 白いんげん豆 粉チーズ 生クリーム	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん ホールコーン かぼちゃ	692	30.8	
8	金	青のりごはん・フリの竜田揚げ かみかみ野菜サラダ・すまし汁	○	米 粒麦 白ごま 小麦粉 でんぶん 油 こんにやく さとう マヨネーズ(卵無し) 白すりごま	牛乳 あおのり ぶり 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ	しょうが だいこん 切り干し大根 きゅうり にんじん ごぼう こまつな たまねぎ キャベツ みずな	606	24.3	
11	月	ツナピラフ・レバーとポテのナッツがらめ キャベツスープ・みかん	○	米 粒麦 油 でんぶん じゃがいも さとうアーモンド	牛乳 ツナ缶詰 豚レバー ベーコン	にんじん エリンギ たまねぎ グリンピース しょうが しめじ キャベツ ホールコーン みかん	582	22.5	
12	火	かてめし・飲肥天 おかか和え・みぞれ汁	○	米 粒麦 油 さとう 黒砂糖 白すりごま 白ごま	牛乳 油揚げ 凍り豆腐 刻み昆布 あじすり身 豆腐 たまご みそ かつおぶし 豚肉	ごぼう 干しいたけ にんじん グリンピース しょうが こまつな キャベツ もやし はいさい だいこん なら	535	26.7	
13	水	小松菜のビスキュイパン・じゃがいものハニーサラダ ポークピーンズ	○	コッペパン バター さとう 小麦粉 アーモンド じゃがいも はつみつ	牛乳 たまご 豚肉 大豆 金時豆	こまつな キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ エリンギ トマトジュース	576	21.8	
14	木	ごはん・手作りしゅうまい 春雨の五目炒め・わかめスープ	○	米 粒麦 さとう ごま油 でんぶん しゅうまいの皮 油 緑豆はるさめ 白すりごま	牛乳 豚ひき肉 豆腐 豚肉 わかめ	たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ こまつな たけのこ みずな	491	19.3	
15	金	カレーライス・野菜とナッツのサラダ・りんごゼリーポンチ	○	米 粒麦 油 じゃがいも さとう 小麦粉 アーモンド カシューナッツ	牛乳 鶏肉 大豆 ロースハム 粉寒天	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご グリンピース キャベツ きゅうり ブロッコリー りんごジュース レモン	649	22.1	
16	土	わかめごはん・鶏の照り焼き ちくわのカレー揚げ・小松菜のおかか和え・みかん	○	米 粒麦 さとう 小麦粉 油	牛乳 炊きこみわかめ 鶏肉 焼きちくわ かつおぶし	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん みかん	527	22.6	
19	火	小松菜そぼろごはん・ししゃもフライ 小松菜のごま酢和え・みそ汁	○	米 粒麦 油 さとう 小麦粉 パン粉 白ごま ねりごま じゃがいも 小町ふ	牛乳 鶏ひき肉 ししゃも ツナ缶詰 わかめ 油揚げ 大豆 みそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	558	25.4	
20	水	ごはん・魚のねぎみそ焼き 野菜の甘酢和えのっぺい汁・みかん	○	米 粒麦 さとう 白ごま ごま油 じゃがいも こんにやく でんぶん	牛乳 しいら みそ わかめ 鶏肉 油揚げ	しょうが ねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし だいこん まいたけ こまつな みかん	496	24.1	
21	木	キャロットライス 米粉のホワイトソースがけ イカとさつまいものサラダ・りんご	○	米 粒麦 油 バター 米粉 さつまいも 白ごま さとう 練りごま	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム くきわかめ イカ	にんじん たまねぎ エリンギ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり りんご	562	22.2	
22	金	けんちんうどん・わかさぎのから揚げ・小松菜まんじゅう	○	油 さといも こんにやく でんぶん 冷凍うどん 小麦粉 さとう 白すりごま	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかさぎ 白いんげん豆	ごぼう だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく こまつな かぼちゃ	525	25.2	
25	月	さんまのかば焼き丼・コマツナサラダ みそ汁・みかん(早香)	○	米 粒麦 白ごま でんぶん 油 さとう	牛乳 さんま ツナ缶詰 わかめ 大豆 みそ 生揚げ	キャベツ こまつな にんじん もやし レモン はいさい えのきたけ みずな ねぎ みかん(早香)	671	26.5	
26	火	えびチャーハン・春雨スープ・杏仁豆腐	○	油 米 粒麦 ごま油 緑豆春雨 さとう	牛乳 たまご 豚ひき肉 むきエビ ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 粉寒天 豆乳	ねぎ グリンピース えのきたけ 黒きくらげ みずな こまつな 黄桃缶 みかん	541	22.1	
27	水	ごまごはん・秋鮭のフライ・じゃがいものそぼろ煮 すまし汁・みかん	○	米 粒麦 白ごま 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも さとう でんぶん	牛乳 サケ 鶏ひき肉 凍り豆腐 油揚げ 豆腐 わかめ	干しいたけ たまねぎ にんじん グリンピース だいこん たけのこ こまつな みずな みかん	634	26	
28	木	ツナポテトドッグ・野菜サラダ・たまごスープ	○	コッペパン 油 じゃがいも さとう マヨネーズ(卵無し) オリーブ油	牛乳 白いんげん豆 ツナ缶詰 ピザチーズ ロースハム 鶏肉 たまご	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン えのきたけ こまつな	490	21.7	
29	金	こぎつねごはん・卵焼き・大根サラダ みそ汁・みかん	○	米 粒麦 さとう 油 白ごま ごま油 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ たまご くきわかめ 大豆 みそ わかめ	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな だいこん きゅうり もやし しょうが キャベツ ねぎ みずな みかん	566	24.7	
《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。》							月平均	566	23