

日	曜	献立名		牛乳	ひとくちメモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を整える食品
		主食	おかず・デザート					
1	水	五穀米の スープカレー	じゃこサラダ	ごまドーナツ	○	豚肉 あさり じゃこ 豆腐 豆乳	米 赤米 麦 きび あわ つが 油 砂糖 ごま 小麦粉 米粉	コンコ ヨウカ 人参 玉ねぎ ビーツ キャベツ きゅうり パセリ
2	木	おひさまいろの スパゲティ	りっちゃんの サラダ	かみかみ 黒ゴマクッキー	○	とり肉 大豆 塩昆布 かつお節 ハム 豆乳	卵 油 砂糖 オートミール 小麦粉 ごま	コンコ ヨウカ 人参 玉ねぎ エリンギ トマト グリーンピース ホルモンキャベツ きゅうり トマト
6	月	ジャンバラヤ	とり肉の ハーブ焼き	青菜とエノケのフーフ アップル寒天 フーフ	○	豚肉 大豆 とり肉 生わかめ 粉寒天	卵 油 米 麦 卵 油 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	コンコ ヨウカ 玉ねぎ 人参 エリンギ パセリ パプリカ えのき草 小松菜 リンゴ ユース みかん 缶 黄桃 缶 パプリカ
7	火	紅葉ごはん	銀さわらの もみじ焼き	白菜のちりめんあえ かきたまみそ汁 柿	○	さわら じゃこ おかか みそ 卵	米 麦 砂糖 マヨネーズ ごま じゃがいも	人参 菊の花 干しいたけ 白菜 小松菜 大根 えのき草 柿
8	水	小松菜入り かーあんかけ丼	ししゃもの 包みあげ	小松菜とツナのツナ もやしスープ	○	豚肉 ししゃも ツナ	米 麦 ツナ 油 片栗粉 春巻きの皮 砂糖	コンコ ヨウカ 人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり レンコン もやし
9	木	麦ごはん のりとあさりの つくだ煮	なすの はさみ揚げ	ごまじゃが 豆腐とわかめのすまし汁 りんご	○	のり あさり 豚肉 とり肉 おから 豆腐 生わかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 ツナ 油 じゃがいも ごま	ツナ ねぎ なす コンコ 人参 りんご
10	金	そばろあんかけ 焼きそば	大根とわかめの 香味スープ	ペタンごま団子	○	とり肉 豚肉 生わかめ 絹豆腐 つぶあん	中華めん ツナ 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白玉粉 ごま	ツナ コンコ 干しいたけ 人参 玉ねぎ えのき草 もやし 豆苗 小松菜 ねぎ 大根
13	月	麦ごはん 切干大根の ハリハリ漬	ぎせい豆腐	もやしのそばろ炒め 呉汁	○	とり肉 豆腐 卵 豚肉 大豆 油あげ みそ	米 麦 砂糖 ツナ 油 片栗粉 じゃがいも	切干大根 とうがらし 玉ねぎ 人参 干しいたけ もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ
14	火	ツナつな 押しずし	わかさぎの加ーフライ	キャベツのからしあえ 秋なすとかぼちゃの みそ汁 りんご	○	ツナ かつお 卵 生あげ みそ	米 きび 砂糖 ごま 小麦粉 片栗粉 パン粉 ツナ 油	人参 小松菜 キャベツ きゅうり もやし なす 玉ねぎ かぼちゃ りんご
15	水	きび入りごはん	さんまの松前煮	かみかみ金平豆もやし いものこ汁 菊花みかん	○	さんま 昆布 豚肉 とり肉 油あげ 豆腐 みそ	米 きび 砂糖 ツナ 油 ごま油 里いも コンコ	コンコ ヨウカ 唐辛子 人参 大豆もやし もやし トマト 大根 しめじ えのき草 小松菜 ねぎ みかん
16	木	ミートソース トースト	リーゼッツ マリサダ	クリームチャウダー いしがくりポテト	○	とり肉 ツナ 青大豆 イガ豆 大豆 バーツ ツナ 豆乳 おから	パン ツナ 油 片栗粉 卵 油 じゃがいも さつま芋 小麦粉 砂糖 そうめん	コンコ 玉ねぎ 人参 ホルモンキャベツ
17	金	炒り卵と 小松菜のごはん	小松菜入り さつまあげ	揚げ入り小松菜の ごまあえ さつま芋の みそ汁 柿	○	卵 塩昆布 じゃこ たらすり身 ひじき 豆腐 生あげ かつお みそ	米 麦 ツナ 油 砂糖 ごま 片栗粉 ツナ 油 さつまいも	小松菜 ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 大豆もやし 大根 葉ねぎ 柿
18	土	秋の 吹き寄せごはん	ますの さざれ焼き	じゃがいもの金平 けんちゃん汁 菊花みかん	○	とり肉 油あげ ます 豆腐	米 麦 ツナ 油 さつま芋 マヨネーズ パン粉 砂糖 じゃがいも ごま コンコ さといも	ごぼう 干しいたけ 人参 大根 葉 パセリ 唐辛子 大根 ねぎ 小松菜 みか ん
22	水	お赤飯 ごま塩	さめの 竜田あげ	りんご入り紅白なます とり団子汁	○	ささげ サメ ハム とり肉 おから	米 もち米 ごま 片栗粉 砂糖 春雨	ツナ 大根 人参 きゅうり りんご 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ 白菜 しめじ えのき草 小松菜
24	金	じゃこと昆布と ゆかりのご飯	豆腐の磯辺あげ	さけじゃがベー 沢煮わん	○	じゃこ 昆布 豆腐のり バナツ サケ 豚肉	米 麦 片栗粉 ツナ 油 じゃがいも	ゆかり 玉ねぎ ごぼう 人参 大根 小松菜
27	月	ガーリックピラフ	レバー マリアナソース	切り昆布ツナ ABCスープ オレンジ	○	バナツ 豚肉 昆布	ツナ 油 マーガリン 米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 マーガリン トマト	コンコ 人参 玉ねぎ ツナ キャベツ もやし オレンジ
28	火	小松菜とチーズの 手作りパン	凍り豆腐の からあげ	ロールアップ 白菜のクリームスープ 早香	○	豆腐 バーツチーズ 凍り豆腐 とり肉 豆乳	小麦粉 砂糖 はちみつ ツナ 油 片栗粉 上新粉	小松菜 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり ホルモン干しぶどう 白菜 早香
29	水	マーボーどん	ラーパ-ツァイ	わかめと卵のフーフ 杏仁豆腐	○	豚肉 みそ 豆腐 バーツ 生わかめ 卵 粉寒天	米 麦 ツナ 油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 じゃがいも	コンコ ヨウカ 干しいたけ 人参 大根のこ 玉ねぎ グリンピース 唐辛子 白菜 ねぎ えのき草 みかん 缶
30	木	麦ごはん	イカバーグ	春雨のピリ辛炒め 小松菜みそ汁 りんご	○	イカ とり肉 おから 豚肉 みそ 油あげ	米 麦 ツナ 油 片栗粉 砂糖 春雨 じゃがいも	コンコ 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 小松菜 だけのり りんご

今月の平均：エネルギー⇒585kcal たんぱく質⇒24.2g

※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

※江戸川区の栄養計算システムの更新に伴い10月から、現時点でもっとも正確な「日本食品成分表2020年版(8訂)」の食品成分値による計算となり、エネルギーが低く算出される傾向があります。給食の内容や摂取量は今までと変更はありませんので、ご承知おきください。

11月の目標 感謝をこめて食事をしよう

- 自然の恵みや給食に関わる人々に感謝し  
食べものを大切に作る心もちましよう。
- 感謝の気持ちを込めて食事をしましよう。



11月23日は勤労感謝の日です。食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の働きによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをして、食事を大切にいただきましよう。

