



11月 きゅうしょくこんだてひょう



令和7年10月31日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山美和子

～きゅうしょくもくひょう：かんしゃのきもちをこめてしょくじをしよう～

にち	ぎゅうにゅう	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う め い			(中学年) エネルギー たんぱくしつ えんぶん	
			あか	き	みどり		
			おもに からだをつくる	ねつやちからの もとになる	からだのちようしを ととのえる		
3月	文化の日						
4火	○	ごはん	きつかしゅうまい もみじあえ わかめとうふのみそしる くだもの(きつかみかん)	 ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく とりにく だいず とうふ ツナ みそ わかめ	こめ むぎ パンこ ごまあぶら でんぶん もちごめ あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ はくさい こまつな だいこん にんじん ねぎ みかん	601 kcal 23.7 g 18.0 g 1.8 g
5水	○	ごはん あさりとのりのつくだに	さけのごまみそやき あおなのしらすあえ あぶらあげとだいこんのみそしる	のり あさり ぎゅうにゅう(飲用) さけ みそ しらすぼし おかか あぶらあげ わかめ	こめ むぎ さとう マヨネーズ(卵無) ごま じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん しめじ	561 kcal 25.6 g 21.1 g 1.9 g
6木	○	にくうどん	いかのいしがきあげ キャベツのおかかあえ さつまいものはちみつバターふうみ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう(飲用) いか おかか	あぶら さとう うどん こむぎこ でんぶん ごま あぶら さつまいも はちみつ バター	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ こまつな キャベツ きゅうり レモン	533 kcal 24.5 g 21.9 g 1.4 g
7金	○	カレーピラフ	きのこはくさいのミルクスープ アーモンドいりチョコケーキ 「行事食」学習発表会★	ウィンナー ぎゅうにゅう(飲用・調理用) ベーコン とりにく とうにゅう チーズ	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも コーンスターチ こむぎこ こめこ さとう アーモンド	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン はくさい しいたけ しめじ こまつな ほしぶどう	670 kcal 21.3 g 25.4 g 2.1 g
10月	振替休業日						
11火	○	キムチチャーハン	レバーとじゃがいものアーモンドがらめ とうふのとろみスープ くだもの(はやか)	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう(飲用) だいず とりにく とうふ	こめ むぎ ラード ごまあぶら さとう あぶら ごま でんぶん じゃがいも アーモンド	しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさい こねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ こまつな みかん(はやか)	591 kcal 24.6 g 23.0 g 2.2 g
12水	○	スイートポテトtoast 	ミモザサラダ ポークビーンズ	とうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう(飲用) たまご ぶたにく だいず	しょくばん さつまいも バター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ レモン セロリー ホールトマト パセリ	600 kcal 23.7 g 25.0 g 2.5 g
13木	○	ごはん	さばのたつたあげ こぎつねサラダ にくじゃが くだもの(かき)	ぎゅうにゅう(飲用) サバ あぶらあげ ぶたにく	こめ むぎ でんぶん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま しらすき じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん かき	686 kcal 27.5 g 25.9 g 1.8 g
14金	○	ライスコロツケ	とうふサラダ イタリアふうたまごスープ くだもの(オレンジ)	とりにく ぎゅうにゅう(飲用) とうふ おかか ちりめんじゃこ たまご チーズ	オリーブゆ こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン えのきたけ こまつな オレンジ	573 kcal 21.6 g 18.2 g 2.3 g
17月	○	小松菜一斉給食 もりのきのこのクリームスパゲティ	こまつなサラダ こまつなしらたまポンチ 	ベーコン とりにく とうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう(飲用・調理用) とうふ	スパゲティ オリーブゆ あぶら こむぎこ さとう しらすたまご	こまつな にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン みかん おうとう バイン	588 kcal 23.2 g 21.3 g 1.7 g
18火	○	郷土料理～栃木県～ わかめしらすごはん	ジャンボあげぎょうざ きんぴらサラダ かんぴょうのたまごじ	わかめ しらすぼし ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく とうふ たまご	こめ むぎ ごま ごまあぶら でんぶん きょうざのかわ こむぎこ あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ にら キャベツ ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ かんぴょう みつば	506 kcal 22.5 g 20.6 g 2.3 g
19水	○	ごはん	ぎせいどうふ だいずのいそに いもだんごじる くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう(飲用) とうふ とりにく たまご ひじき さつまあげ(卵無) だいず あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく じゃがいも でんぶん	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん だいこん はくさい しめじ こまつな りんご	578 kcal 24.4 g 18.4 g 2.0 g
20木	○	てづくりパン(ツナポテトマヨ)	ぶたしやぶとごぼうチップサラダ ABCチキントマトスープ	ツナ ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく ベーコン とりにく レンズまめ	きょうりきこ さとう オリーブゆ じゃがいも マヨネーズ(卵無) あぶら ごまあぶら ごま マカロニ	コーン キャベツ さやいんげん きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう エリンギ トマト	622 kcal 27.3 g 27.2 g 2.2 g
21金	○	なめしのおにぎり	おでん きゅうりとキャベツのゆかりづけ フルーツあんみつ 	しらすぼし ぎゅうにゅう(飲用) こんぶ つみれ ちくわ(卵無) あげボール(卵無) さつまあげ(卵無) がんとどき かんてん あずき	こめ むぎ ごま こんにやく ちくわぶ さとう	だいこん にんじん きゅうり キャベツ ゆかり みかん おうとう バイン	544 kcal 21.8 g 12.4 g 2.1 g
24月	振替休日						
25火	○	開校記念日(11/24)お祝い給食 さけのいわいずし 	ししゃものいそべあげ ほうれんそうのアーモンドしょうゆあえ はなふのおすいもの	さけ のり ぎゅうにゅう(飲用) ししゃも あおのり とうふ わかめ	こめ さとう ごま こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら アーモンド はなふ	れんこん きゅうり だいこん キャベツ ほうれんそう にんじん もやし にんにく えのきたけ みつば	533 kcal 23.3 g 18.9 g 1.8 g
26水	○	マーボーどうふどん	わかめのちゅうかあえ あおのリポテトビーンズ	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう(飲用) わかめ だいず あおのり	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にら はくさい きゅうり	586 kcal 24.6 g 20.7 g 1.7 g
27木	○	【和食の日(11/24)】行事食 ふきよせごはん	さわらのさいきょうやき こまつなとしめじのごまあえ しらすのかきたまじる くだもの(きつかみかん)	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう(飲用) さわら みそ とうふ たまご しらすぼし	こめ むぎ さつまいも さとう ごま でんぶん	にんじん しいたけ まいたけ えだまめ こまつな キャベツ しめじ たまねぎ ねぎ みかん	591 kcal 29.2 g 19.4 g 2.1 g
28金	○	やきカレーパン	れんこんチップサラダ コーンクリームスープ くだもの(バナナ)	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう(飲用・調理用) ツナ ベーコン とうにゅう なまクリーム	まるパン あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま オリーブゆ じゃがいも コーンスターチ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ こまつな きゅうり コーン れんこん パセリ バナナ	568 kcal 21.5 g 22.0 g 1.9 g

献立は食材料購入の都合により変更することがございますので、ご了承ください。
食物アレルギーに対する除去食対応のあるご家庭には、個別でご連絡させていただきます。