11月 きゅうしょくこんだてひょう

令和 8年 10月 30日
江戸川区立 宇喜田小学校
校長 中田伸代
栄養士

～きゅしょくもくひょう：かんしゃのきもちをこめてしょくじをし、ざんさいをへらそう～

にち	ぎゅうにゅう	こんだてめい		ざいりょうめい あか おもにからだをつくる	ざいりょうめい き ねつやちからのもとになる	ざいりょうめい みどり からだのちょうしをととのえる	（中学年）エネルギー たんぱくしつ えんぶん
2 月	○	ごはん	かぼちゃいりたまごやき だいこんのシーフードサラダ すりごまのみそしる	ぎゅうにゅう(飲用)，ぶたにく，たまご，いか，えび，とうふ，あぶらあげ，みそ，わかめ	こめ，むぎ，あぶら，さとう，じゃがいも，ごま	たまねぎ，にんじん，しいたけ，かぼちゃ，キャベツ，こまつな，だいこん，パプリカ，えのきたけ	567 kcal 26.3 g 20.2 g 1.9 g
4 水	○	にくうどん	やきししゃも もやしのからしあえ だいがくまめいも	ぶたにく，あぶらあげ，ぎゅうにゅう(飲用)，ししゃも，だいず，ちくわ（卵無）	さとう，うどん，さつまいも，でんぷん，あぶら，みずあめ，ごま	たまねぎ，にんじん，はくさい，こまつな，キャベツ，もやし，ねぎ	574 kcal 26.7 g 24.9 g 2.2 g
5 木	○	ごはん	きっかしゅうまい もみじあえ ちらしかまぼこのすましじる きっかみかん	ぎゅうにゅう(飲用)，ぶたにく，とりにく，だいず，とうふ，ツナ，かまぼこ（卵無）	こめ，むぎ，ぱんこ，でんぷん，もちごめ，あぶら，さとう，ごま	しょうが，たまねぎ，しいたけ，キャベツ，はくさい，こまつな，にんじん，だいこん，えのきたけ，みかん	594 kcal 24.2 g 17.7 g 1.9 g
6 金	○	展覧会献立 てづくりパン おえかきイチゴジャム	フレンチサラダ ABCトマトスープ バナナ	ぎゅうにゅう(飲用)，ベーコン，とりにく，レンズまめ	こむぎこ，さとう，あぶら，じゃがいも，マカロニ	いちごジャム，キャベツ，きゅうり，ブロッコリー，にんじん，コーン，たまねぎ，エリンギ，トマト，バナナ	551 kcal 21.9 g 17.3 g 1.3 g
7 土	○	えびとしらすのかきあげどん	けんちんじる カルピスかんてんポンチ	えび，しらすぼし，ぎゅうにゅう(飲用)，あぶらあげ，かんてん，カルピス	こめ，むぎ，こむぎこ，でんぷん，あぶら，さとう，こんにゃく，さといも	たまねぎ，にんじん，みつば，だいこん，しょうが，ごぼう，ねぎ，こまつな，みかん，パイン，おうとう	610 kcal 18.8 g 15.8 g 1.7 g
10 火	○	ごはん	とうふハンバーグおろしソース じゃこサラダ さといものみそしる	ぎゅうにゅう(飲用)，ぶたにく，とりにく，とうふ，ひじき，みそ，とうにゅう，あぶらあげ，ちりめんじゃこ	こめ，あぶら，ぱんこ，さとう，でんぷん，こんにゃく，さといも	たまねぎ，しいたけ，しょうが，えのきたけ，だいこん，ブロッコリー，キャベツ，きゅうり，にんじん，パプリカ，ねぎ	570 kcal 25.7 g 20.8 g 2.0 g
11 水	○	【和食の日(11/24)】行事食 さつまいもごはん	さけのもみじやき こんさいのきんぴら かきたまじる りんご	ぎゅうにゅう(飲用)，さけ，とりにく，とうふ，たまご	こめ，もちごめ，マヨネーズ（卵無），あぶら，こんにゃく，さとう，ごま，でんぷん，さつまいも	にんじん，ごぼう，れんこん，さやいんげん，たまねぎ，しいたけ，ねぎ，こまつな，りんご	612 kcal 23.4 g 24.5 g 2.0 g
12 木	○	くろごまサンドコッペ	れんこんチップサラダ チキンチャウダー オレンジ	ぎゅうにゅう(飲用．調理)，とりにく，レンズまめ，とうにゅう，あさり，きなこ，チーズ，なまクリーム	こっぺぱん，はちみつ，さとう，ごま，あぶら，じゃがいも，こめこ	キャベツ，こまつな，きゅうり，パプリカ，コーン，たまねぎ，れんこん，にんにく，セロリー，にんじん，パセリ，マッシュルーム，オレンジ	526 kcal 23.8 g 22.0 g 1.6 g
13 金	○	世界の料理 -イタリア- アランチーニ（ライスコロッケ）	ひよこまめとツナのサラダ ストラッチャテッラ （イタリアふうたまごスープ）	ぎゅうにゅう(飲用)，ひよこまめ，ツナ，たまご，とりにく，チーズ	こめ，むぎ，あぶら，こむぎこ，ぱんこ，さとう，じゃがいも	たまねぎ，にんじん，こまつな，きゅうり，キャベツ，コーン，えのきたけ	570 kcal 20.5 g 19.4 g 2.0 g
16 月	○	郷土料理～栃木県～ ごはん	ジャンボぎょうざ わふうはるさめサラダ かんぴょうのたまごとじ	ぎゅうにゅう(飲用)，ぶたにく，あぶらあげ，とうふ，たまご	こめ，むぎ，でんぷん，ぎょうざのかわ，こむぎこ，あぶら，はるさめ，さとう	しょうが，にんにく，ねぎ，にら，キャベツ，もやし，にんじん，きゅうり，たまねぎ，かんぴょう，しいたけ，かぶ，みつば	592 kcal 22.2 g 19.4 g 1.5 g
17 火	○	小松菜一斉給食 こまつなクリームスパゲッティ	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，えび，とうにゅう，とうふ，なまクリーム，ツナ，ぎゅうにゅう(飲用．調理)	スパゲティ，あぶら，マーガリン，こむぎこ，さとう，しらたまこ	にんにく，にんじん，たまねぎ，しめじ，マッシュルーム，こまつな，キャベツ，きゅうり，レモン，みかん，おうとう，パインかん	590 kcal 23.8 g 21.7 g 1.7 g
18 水	○	ごはん あさりとのりのつくだに	かつおのあげびたし キャベツのうめおかかあえ あつあげのみそしる	のり，あさり，かつお，ぎゅうにゅう(飲用)，おかか，なまあげ，みそ	こめ，むぎ，さとう，でんぷん，あぶら，じゃがいも	しょうが，キャベツ，きゅうり，にんじん，うめ，たまねぎ，ねぎ，こまつな	561 kcal 27.6 g 16.0 g 1.9 g
19 木	○	カレーピラフ	レバーとだいずのマリアナソース はくさいのとうにゅうミルクスープ オレンジ	ウィンナー，ベーコン，ぎゅうにゅう(飲用．調理)，だいず，ぶたレバー，とうにゅう，チーズ	こめ，むぎ，あぶら，でんぷん，じゃがいも，さとう	たまねぎ，にんじん，マッシュルーム，コーン，こまつな，しょうが，はくさい，しめじ，エリンギ，ブロッコリー，オレンジ	594 kcal 24.5 g 20.5 g 1.9 g
20 金	○	ふきよせごはん	さばのピリからやき こまつなのおひたし かぶのみそしる	とりにく，あぶらあげ，ぎゅうにゅう(飲用)，サバ，おかか，とうふ，みそ，わかめ	こめ，むぎ，さつまいも，さとう，ごま	にんじん，しいたけ，しめじ，えだまめ，しょうが，にんにく，こまつな，キャベツ，もやし，たまねぎ，かぶ，ねぎ	535 kcal 26.3 g 18.8 g 1.9 g
25 水	○	開校記念日(11/24)お祝い給食 おせきはん	さごしのさいきょうやき こんさいのごまあえ こうはくはんぺんのすましじる はやか	ささげ，さわら，ぎゅうにゅう(飲用)，みそ，とうふ，あられはんぺん（卵無），わかめ	もちごめ，こめ，ごま，さとう	こまつな，にんじん，もやし，れんこん，ごぼう，えのきたけ，みつば，はやか	522 kcal 24.5 g 14.9 g 1.9 g
26 木	○	スイートポテトトースト	キャベツとりんごのサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう(飲用)，ツナ，とうにゅう，ぶたにく，だいず，なまクリーム	しょくぱん，バター，さとう，あぶら，じゃがいも，こむぎこ，さつまいも	キャベツ，きゅうり，こまつな，コーン，りんご，たまねぎ，セロリー，にんじん，トマト，パセリ	590 kcal 22.5 g 24.3 g 2.2 g
27 金	○	さけとこんぶのごはん	めひかりのゆかりあげ ツナとわかめのあえもの とうふとなめこのみそしる きっかみかん	さけ，こんぶ，ツナ，ぎゅうにゅう(飲用)，めひかり，わかめ，とうふ，あぶらあげ，みそ	こめ，むぎ，ごま，でんぷん，こむぎこ，あぶら，さとう	みつば，ゆかり，キャベツ，きゅうり，にんじん，だいこん，なめこ，ねぎ，こまつな，みかん	536 kcal 21.9 g 17.2 g 2.0 g
30 月	○	マーボーどうふどん	ひじきのナムル あおのりポテトビーンズ	ぶたにく，みそ，とうふ，ぎゅうにゅう(飲用)，ひじき，だいず，あおのり	こめ，むぎ，さとう，でんぷん，ごま，あぶら，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，もやし，キャベツ	578 kcal 24.8 g 20.3 g 1.7 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。