



# 11月 きゅうしょくこんだてひょう



令和6年10月31日  
江戸川区立宇喜田小学校  
校長 青山美和子  
栄養士 栄養士

～きゅうしょくもくひょう：すききらいなくなんでもたべよう～

日にち	ぎゅうにゆう	こんだてめい		ざいりょうめい			(中学年) エネルギー たんぱく質
				あか おもに からだをつくる	き ねつやちからの もとななる	みどり からだのちようしき ととのえる	
1金	○	さつまいもごはん	きつかしゆうまい もみじあえ じゃがいもとうふのみそしる	ぎゅうにゆう(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 もちごめ さつまいも ごま パンこ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう 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	570 kcal 23.0 g
4月 振替休日(11/3文化の日)							
5火	○	世界の料理-フィリピン- シナガック(カーリックライ ス)	アドボ[チキンのあまずい] ニラガ[フィリピンふうポフ] トウロン[バナナのはるまき]	ぎゅうにゆう(飲用) とりにく うずらたまご ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも さとう はるまきのかわ こむぎこ あぶら	にんにく パセリ たまねぎ しょうが にんじん キャベツ コーン ちんげんさい パナナ	616 kcal 24.6 g
6水	○	てづくりパン(アーモンド レーズン)	かぼちゃのシチュー ツナわかめサラダ	ぎゅうにゆう(飲用・調理用) チーズ とりにく レンズまめ とうりゆう なまクリーム ツナ わかめ	きょうりきこ さとう あぶら パター アーモンド こむぎこ マカロニ ごま	ほしぶどう セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン かぼちゃ こまつな キャベツ きゅうり レモン	644 kcal 27.1 g
7木	○	ごはん ひじきとりのりのつくだに	さばのカレーしょうゆやき こまつなとしめじのごまあえ みそけんちんじる かき	のり ひじき ぎゅうにゆう(飲用) サバ あぶらあげ とうふ みそ とうりゆう	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら こんにやく じゃがいも	こまつな にんじん キャベツ しめじ ごぼう だいこん ねぎ かき	574 kcal 25.2 g
8金	○	にくうどん	いかのいしがきあげ キャベツのうめおかかあえ 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 ぎゅうにゆう(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 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 えのきたけ うめ	553 kcal 26.1 g
11月	○	マーボーどうふどん	バンサンスー(はるさめサラダ) スーミータン(ちゅうかふうコーンスープ)	ぶたにく とりにく みそ とうふ ぎゅうにゆう(飲用) ハム たまご	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	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 いら きゅうり もやし コーン	597 kcal 26.4 g
12火	○	ごはん	さけときのこのオイルやき はくさいのかりかりじゃこあえ だいこんのみそしる きつかみかん	ぎゅうにゆう(飲用) しけ ちりめんじゃこ とうふ みそ わかめ	こめ むぎ マヨネーズ(卵無) ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ しめじ しいたけ えのきたけ はくさい こまつな にんじん もやし だいこん みか ん	575 kcal 24.9 g
13水	○	ピピンバ	かんこくふうわかめスープ フルーツヨーグルトあえ	たまご ぶたにく ぎゅうにゆう(飲用) わかめ とうふ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ みかん とうとう バイン	560 kcal 23.8 g
14木	○	スイートポテトースト 	れんこんチップサラダ ポークピーンズ オレンジ	とうりゆう なまクリーム ぎゅうにゆう(飲用) ぶたにく だいず	しょくぼん さつまいも パター さとう あぶら ごま じゃがいも こむぎこ	キャベツ こまつな きゅうり にんじん コーン たまねぎ れんこん セロリー ホールトマト パセリ オレンジ	617 kcal 22.6 g
15金	○	ツナカレーピラフ	レバーとさつまいものかりんどう シーフードスープ	ぎゅうにゆう(飲用) ツナ だいず ぶたにく ベーコン あさり いか かいそうミックス	こめ むぎ あぶら パター でんぶん さつまいも さとう ごま オリーブゆ	たまねぎ にんじん マッシュルー ム ピーマン しょうが にんにく キャベツ	588 kcal 23.0 g
18月	○	全校一斉小松菜給食	こまつないりさつまあげ こまつなのきつねあえ さといものみそしる 	こんが たまご しらすぼし ぎゅうにゆう(飲用) たら とうふ ひじき のり あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら さといも	こまつな ごぼう にんじん キャベツ もやし だいこん たまねぎ みずな	553 kcal 24.0 g
19火	○	てづくりパン(カレーオニオ ン)	シーフードサラダ ガルバンゾスープ りんご	チーズ ウィナー ぎゅうにゆう(飲用) いか えび とりにく ひよこまめ	きょうりきこ さとう あぶら マヨネーズ(卵無) オリーブゆ じゃがいも	たまねぎ コーン キャベツ こまつな にんじん きバブリカ かぶ しめじ りんご	528 kcal 22.8 g
20水	○	ごはん	おからハンバーグ きのこソース わふうポテトサラダ にらたまじる	ぎゅうにゆう(飲用) だいず とりにく ぶたにく おから ひじき ツナ とうふ たまご	こめ むぎ あぶら パンこ さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ しめじ にんじん きゅうり コーン しいたけ にら	599 kcal 25.8 g
21木	○	おはなし給食 	やしししゃも バリバリかいそうサラダ きつかみかん	ぶたにく みそ ぎゅうにゆう(飲用) ししゃも かいそうミックス ハム	おいとうラーメン ごまあぶら あぶら ラード ごま さとう じゃがいも	もやし しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん コーン いら キャベツ きゅうり こまつな みかん	568 kcal 27.4 g
22金	○	【和食の日(11/24)】行事食	さわらのさいきょうやき あおなのしらすあえ てまりふのおすいもの	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゆう(飲用) さわら みそ しらすぼし おかか とうふ わかめ	こめ むぎ さつまいも さとう てまりふ	にんじん しいたけ まいたけ えだまめ こまつな キャベツ だいこん えのきたけ みつば	513 kcal 26.5 g
25月	○	開校記念日(11/24)お祝い給食 	あげどうふのそぼろあん ちぐさあえ さわにわん	あずき ぎゅうにゆう(飲用) とうふ とりにく たまご あぶらあげ	もちごめ こめ ごま でんぶん こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ	523 kcal 21.8 g
26火	○	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	ぎゅうにゆう(飲用) しらすぼし こんが つみれ ちくわ(卵無) あげぼー(卵無) さつまあげ(卵無) がんもどき かんでん あずき	こめ むぎ ごま こんにやく ちくわぶ じゃがいも 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	558 kcal 22.5 g
27水	○	キャロットライス エビクリームソースかけ	アーモンドサラダ オレンジ	とりにく レンズまめ とうりゆう えび チーズ なまクリーム ぎゅうにゆう(飲用・調理用) ハム	こめ むぎ あぶら パター こむぎこ さとう アーモンド	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ きゅうり オレンジ	580 kcal 22.6 g
28木	○	ごはん おかかふりかけ	ぎせいどうふ きりぼしだいこんのサラダ いもだんごじる	ちりめんじゃこ にほしこ かつお あおのり とうふ とりにく ぎゅうにゆう(飲用) たまご ハム あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも でんぶん	ごぼう たまね にんじん ねぎ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ コーン だいこん はくさい しめじ こまつな	577 kcal 25.3 g
29金	○	「音楽学習発表会」行事食 	ぶたしゃぶとキャベツのサラダ ABCチキントマトスープ バナナ	ぎゅうにゆう(飲用) ぶたにく とりにく レンズまめ	しょくぼん パター はちみつ あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも アルファベットマカロニ	キャベツ さやいんげん きゅうり にんじん たまねぎ エリンギ ホールトマト トマトジュース バナナ	531 kcal 23.3 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。