

11月 きゅうしよくこんだてひょう



令和5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

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 もとになる	みどり からだのちようしを ととのえる		
1水	○	ごはん あさりとりのつくだに <small>1年GR</small>	さばのごまつけやき ちぐさあえ まるやかみそけんちんじる りんご	あさり さば たまご とりこ とうふ みそ とうにゆう ぎゅうにゆう(飲用) のり	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら ごま あぶら	こまつな にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ りんご	596 kcal 28.5 g
2木	○	シャンハイやきそば	じゃがいもといりこのスパイシーあげ ちゅうかふうなめこスープ きっかみかん	ぶたにく えび とりこ かまぼこ(卵無) たまご ぎゅうにゆう(飲用) ちりめんじゃこ	ちゅうかめん さとう じゃがいも でんぶん ごまあぶら あぶら	にんじん いら こまつな しょうが にんにく たまねぎ もやし たけのこ キャベツ なめこ ねぎ みかん	592 kcal 26.0 g
3金	文化の日						
6月	○	なめし	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	つみれ(卵無) ちくわ(卵無) あげホール (卵無) かんもどき はんぺん(卵無) うずらたまご あずき ぎゅうにゆう(飲用) しらすほし こんぶ かんてん	こめ むぎ こんにやく ちくわぶ じゃがいも さとう ごま	だいこんは にんじん ゆかり だいこん きゅうり キャベツ みかん おとう パイナップル さくらんぼ	607 kcal 25.0 g
7火	○	てづくりパン(カレーオニオン)	ぶたしゃぶとごぼうチップサラダ おだんごスープ <small>角野栄子さんの おはなし給食</small>	ウィンナー ぶたにく だいず たまご ぎゅうにゆう(飲用、調理用) チーズ	きょうりきこ さとう じゃがいも パンこ あぶら マヨネーズ(卵無) ごまあぶら ごま パター	さいやんげん にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり ごぼう にんにく	596 kcal 25.4 g
8水	○	キムチチャーハン <small>6年GR</small>	レバーとポテトのアーモンドがらめ はくさいのちゅうかふうとうにゆうスープ オレンジ	ぶたにく たまご だいず ぶたレバー ベーコン とうにゆう ぎゅうにゆう(飲用)	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも ラード ごまあぶら あぶら ごま アーモンド	にんじん こねぎ こまつな しょうが にんにく ねぎ キムチ(はくさい) たまねぎ はくさい しめじ エリンギ オレンジ	642 kcal 25.7 g
9木	○	ふきよせごはん	ししゃものカレーあげ ほうれんそうのアーモンドしょうゆあえ ごじる	とりこ あぶらあげ だいず みそ とうふ ぎゅうにゆう(飲用) ししゃも わかめ	こめ むぎ さつまいも さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら アーモンド ごま	にんじん ほうれんそう しいたけ まいたけ えだまめ キャベツ もやし にんにく だいこん ねぎ	594 kcal 25.5 g
10金	○	キャロットライス えびクリームソースかけ	わかめとだいずのサラダ グレープサイダーかんてんポンチ <small>5年GR</small>	とりこ レンズまめ とうにゆう えび だいず ハム ぎゅうにゆう(飲用、調理用) チーズ なまクリーム わかめ くきわかめ しらすほし かんてん	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら パター ごまあぶら ごま	にんじん パセリ こまつな たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり ぶどうジュース みかん パイナップル おとう	651 kcal 24.9 g
13月	○	チンジャオロースどん	かぶときゅうりのかふうづけ かにかまとたまごのちゅうかスープ きっかみかん	ぶたにく かにかまぼこ(卵無) とうふ たまご ぎゅうにゆう(飲用)	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ピーマン あかパパカ こまつな しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ かぶ きゅうり はくさい もやし えのき コーン みかん	595 kcal 23.8 g
14火	○	さけちらしずし <small>*宇喜田小開校40周年 お祝い給食*</small>	きんめだいのにつけ こまつなごまあえ てまりふのおすいもの こうはくゼリー	さけ きんめだい あぶらあげ とうふ とうにゆう ぎゅうにゆう(飲用) のり わかめ かんてん	こめ さとう ふ ごま	こまつな にんじん みつば れんこん きゅうり たくあん(だいこん) しょうが もやし しめじ だいこん えのきたけ クランベリージュース いちご	600 kcal 27.3 g
15水	開校40周年記念式典						
16木	○	さつまいもごはん	たらのあげづけ たまねぎとわかめのわふうサラダ かぶとみずなのとうにゆうみそしる りんご	たら ツナ おかか とうふ あぶらあげ みそ とうにゆう ぎゅうにゆう(飲用) わかめ	こめ もちごめ さつまいも でんぶん さとう ふ ごま あぶら ごまあぶら	にんじん みずな かぶは しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ りんご	594 kcal 25.3 g
17金	○	てづくりパン(アーモンドレーズン)	ポークビーンズ ツナわかめサラダ	ベーコン ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゆう(飲用) チーズ わかめ	きょうりきこ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら パター アーモンド ごま	にんじん ホールトマト パセリ こまつな レーズン たまねぎ しょうが にんにく セロリ キャベツ きゅうり レモン	653 kcal 26.9 g
20月	○	こまつなごはん <small>全校一斉小松菜給食</small>	こまつないりさつまあげ こまつなのきつねあえ ぐだくさんじる	たまご たら とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゆう(飲用) しおこんぶ しらすほし ひじき	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも あぶら ごま	こまつな にんじん ごぼう キャベツ もやし しめじ だいこん ねぎ	588 kcal 25.1 g
21火	○	ごはん	にくどうふ きゅうりのすのもの だいこんのみそしる きっかみかん	ぶたにく とうふ かにかまぼこ (卵無) あぶらあげ みそ ぎゅうにゆう(飲用) わかめ	こめ むぎ しらたき ふ さとう でんぶん じゃがいも あぶら	こまつな たまねぎ はくさい しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん みかん	618 kcal 25.6 g
22水	○	てりやきチキンバーガー	アメリカンサラダ コーンクリームスープ バナナ	とりこ ベーコン いんげんまめ とうにゆう ぎゅうにゆう(飲用、調理用) なまクリーム	まるパン さとう でんぶん じゃがいも コーンスターチ あぶら アーモンド マーガリン	にんじん パセリ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ クリームコーン コーン パナナ	617 kcal 25.5 g
23木	勤労感謝の日						
24金	開校記念日						
27月	○	ごはん キムムツチ[のりのふりかけ]	チーズいりケランマリ[かんこくふうたまごやき] だいずもやしのいろどりナムル たらのチゲスープ オレンジ	かにかまぼこ(卵無) たまご ハム ぶたにく たら みそ ぎゅうにゆう(飲用) のり チーズ	こめ むぎ さとう トック ごまあぶら ごま あぶら	にんじん いら こまつな にんにく たまねぎ キャベツ だいずもやし しょうが はくさい キムチ(はくさい) だいこん えのきたけ ねぎ オレンジ	593 kcal 27.5 g
28火	○	カレーうどん <small>2年GR</small>	うのはなまき もみじあえ 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 なた(卵無) とりこ おから ツナ ぎゅうにゆう(飲用) ひじき	うどん さとう でんぶん はるまきのかわ こむぎこ さつまいも はちみつ あぶら ごまあぶら ごま パター	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ はくさい えのきたけ だいこん	633 kcal 24.3 g
29水	○	たかなめし <small>郷土料理-熊本県-</small>	きびなごのごまがらめ わかめのからしあえ タイピーエン[はるさめスープ] はやか	ぶたにく ハム いか えび かまぼこ(卵無) うずらたまご ぎゅうにゆう(飲用) きびなご わかめ	こめ むぎ でんぶん さとう はるさめ ごまあぶら ごま あぶら	たかなづけ こまつな にんじん たけのこ キャベツ もやし たまねぎ しいたけ はやか	598 kcal 26.9 g
30木	○	ごはん	おからハンバーグ わふうポテトサラダ にらたまじる	だいず とりこ ぶたにく おから ツナ とうふ たまご ぎゅうにゆう(飲用、調理用) ひじき	こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも でんぶん あぶら	にんじん いら たまねぎ しめじ きゅうり コーン しいたけ	615 kcal 27.1 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。
★ 配膳時はできる限り密を避け、感染症対策を講じながら、給食を実施していきます。
★ 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。