

令和7年 11月給食よていこんだてひょう

江戸川区立臨海小学校
校長 西沢 盛和
栄養士 近藤 愛恵

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	I単位 - たんぱく質 食塩
4火	さつまいもの炊き込みごはん 具だくさんたまご焼き 茎わかめと小松菜の和え物 大根とじゃがいものみそ汁	○	今が旬のさつまいもを使った炊き込みごはんはさつまいもの他にも干し椎茸と油揚げが入っています。味わって食べましょう。	油揚げ とり肉 豆腐 たまご 茎わかめ みそ ひじき	米 麦 油 さつまいも さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも ごま	干し椎茸 にんじん 玉ねぎ きゅうり もやし こまつな ごぼう だいこん えのき	564kcal 23.5g 2.6g
5水	ハニートースト チリコンカン セサミサラダ りんご	○	チリコンカンはひき肉やトマト、豆などを煮込み、スパイシーな味付けが特徴です。給食では食べやすいように味付けを工夫しています。	豚肉 大豆	パン マーガリン グラニュー糖 油 はちみつ ごま さとう 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり こまつな コーン りんご	568kcal 22.6g 2.3g
6木	家常豆腐丼 小松菜とたまごの中華スープ さつまいものごま団子	○	家常豆腐とは中国の家庭料理で、冷蔵庫に残った野菜といつも家にある豆腐を使って作るそうです。	豚肉 生揚げ みそ とり肉 たまご 豆乳	米 麦 油 さとう でん粉 ごま 油 さつまいも はちみつ ごま	しょうが 干し椎茸 だいのこ にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ チンゲンサイ だいこん えのき こまつな	651kcal 25.9g 2.2g
7金	わかめごはん かつおの竜田揚げ もやしのなめたけあえ 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 みかん	○	さばの削り節でだしをとったみそ汁は、玉ねぎ、じゃがいもなどの野菜が入っています。だしと野菜のうま味が入っているのewith味わって食べましょう。	炊き込みわかめ かつお 生揚げ みそ	米 麦 ごま でん粉 油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん こまつな もやし きゅうり えのき ごぼう 玉ねぎ ねぎ みかん	571kcal 26.8g 2.1g
10月	あさりとえびのクリームスパゲッティ ポテトのオニオンドレッシングサラダ かぼちゃドーナツ	○	今の時期のかぼちゃは甘みがあります。かぼちゃドーナツは、生地にかぼちゃを練り込んで給食室で手作りをしています。もりもり食べましょう。	とり肉 えび あさり 牛乳 豆乳 生クリーム たまご 豆腐	スパゲッティ 油 オリーブ油 小麦粉 バター じゃがいも さとう 白玉粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ	576kcal 23.2g 1.4g
11火	どんとろけ飯 さばの塩焼き ちくわ入り小松菜の和え物 じゃぶ 柿	○	【たんぼほメニュー】 清新臨海地区の共通献立です。今年度の2回目は鳥取県の郷土料理です。	とり肉 豆腐 さば 油揚げ ちくわ	米 麦 油 さとう ごま ごま油 じゃがいも こんにゃく	にんじん さやいんげん レモン こまつな キャベツ もやし 玉ねぎ ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ 柿	567kcal 27.1g 2.1g
12水	野菜のそぼろ丼 呉汁 みたらし白玉	○	呉汁は大豆をペースト状にしてみそ汁に溶かしたものです。大豆と野菜のうま味が出ている美味しいみそ汁です。もりもり食べましょう。	とり肉 生揚げ みそ 大豆 わかめ 豆腐	米 麦 油 さとう でん粉 じゃがいも 白玉粉	しょうが にんじん だいこん だいのこ 玉ねぎ 干し椎茸 こまつな えのき	585kcal 22.1g 2.3g
13木	麦ごはん 野沢菜ふりかけ 山賊焼き 小松菜のごま和え 大平汁	○	【郷土料理：長野県】 今月の郷土料理は長野県です。山賊焼きはとり肉に下味をつけてでん粉をつけて揚げたものです。	ジャコ とり肉 豆腐 ちくわ	米 麦 ごま油 ごま でん粉 上新粉 油 さとう じゃがいも	のざわな りんご しょうが にんにく こまつな きゅうり キャベツ にんじん もやし だいこん えのき ねぎ	586kcal 23.4g 1.8g
14金	手作りおいもロールパン 具だくさん豆乳シチュー スパイシーピーンズ ツナとわかめのサラダ オレンジ	○	手作りおいもロールパンは生地で給食室で手作りをしました。旬のさつまいもを使っている美味しいパンです。	豆乳 豆腐 とり肉 大豆 ツナ わかめ	さつまいも ごま油 強力粉 小麦粉 はちみつ 油 ごま じゃがいも でん粉 さとう マーガリン	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ しめじ ブロッコリー キャベツ こまつな コーン オレンジ	642kcal 24.4g 1.7g
17月	海鮮ソース焼きそば ししゃもの青のり揚げ 中華スープ パイン入りマーラーカオ	○	マーラーカオは中国の蒸しパンです。マレーシアから伝わったという説もあり、日本に伝わったのは江戸時代の頃と言われています。	豚肉 イカ えび ししゃも あおのり 豆腐 わかめ たまご	めん 油 でん粉 じゃがいも ごま油 ごま さとう 小麦粉	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし えのき こまつな パイン缶	571kcal 27.2g 3.0g
18火	菊花ごはん ますのもみじ焼き 小松菜のごま和え 豆腐ともずくのかきたま汁 菊花みかん	○	ますのもみじ焼きは、マヨネーズにすりおろした人参を混ぜて紅葉したもみじの色を表現しています。	とり肉 油揚げ ます 豆腐 もずく たまご	米 麦 さとう マヨネーズ ごま でん粉	きくの花 にんじん キャベツ もやし こまつな 干し椎茸 だいこん はくさい ねぎ みかん	573kcal 27.6g 1.9g
19水	とりときのこのピラフ いかのかりかり揚げ アーモンド入りカレーポテトサラダ キャベツとレンズ豆のスープ	○	いかのかりかり揚げは、衣を付けたイカをかりかりに揚げた料理です。イカの美味しいうま味がたっぷりなのでもりもり食べましょう。	とり肉 たまご イカ ウインナー レンズ豆	米 麦 油 マーガリン 小麦粉 でん粉 さとう じゃがいも アーモンド	コーン 玉ねぎ しめじ エリンギ バセリ にんじん ブロッコリー キャベツ こまつな	594kcal 25.2g 2.2g
20木	麦ごはん のりじゃこふりかけ とり肉の香味焼き 小松菜の野菜炒め わかめとじゃがいものみそ汁 りんご	○	江戸川区の小松菜をたっぷり使った野菜炒めは、ごはんがすすむ一品です。もりもり食べましょう。	かつお節 ジャコのり とり肉 豚肉 油揚げ みそ わかめ	米 麦 さとう ごま パン粉 油 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ にんじん こまつな だいこん 玉ねぎ えのき りんご	576kcal 26.0g 2.3g
21金	小松菜焼き肉丼 中華風コーンスープ ひすい寒天	○	【小松菜一斉給食】 今日の小松菜は区内の農家さんから無償で提供していただいたものです。感謝して食べましょう。	豚肉 みそ とり肉 たまご 寒天 豆乳 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ こまつな 玉ねぎ クリームコーン コーン 黄桃缶 パイン缶	615kcal 24.2g 1.9g
25火	麦ごはん 鉄火みそ わかさぎのから揚げ さつまいもの五目きんぴら 豆腐すいとん汁 柿	○	【和食の日献立】 今日は「和食の日」にちなんで献立です。山間部や小麦の産地の地域で古くから食べられているすいとんを入れました。	大豆 みそ わかさぎ 豚肉 とり肉 豆腐 さつま揚げ	米 麦 油 さとう 水あめ ごま でん粉 こんにゃく 小麦粉 さつまいも	しょうが にんにく にんじん れんこん さやいんげん ごぼう だいこん はくさい ねぎ 柿	631kcal 24.2g 2.1g
26水	チリピーンズチーズドッグ クラムチャウダー にんじんとツナのレモンドレッシングサラダ パナナ	○	クラムチャウダーにはあさりやえびの魚介のうま味がたっぷりです。濃厚な味わいのミルクスープで体を温めましょう。	豚肉 大豆 チーズ とり肉 いんげん豆 牛乳 豆乳 あさり 生クリーム ツナ	パン 油 小麦粉 じゃがいも 米粉 バター さとう	にんにく 玉ねぎ ビーマン セロリー にんじん バセリ キャベツ きゅうり こまつな レモン パナナ	566kcal 26.8g 2.4g
27木	麦ごはん だしがらふりかけ 大豆コロッケ キャベツと小松菜のからし和え きこのみそ汁	○	【みんなの給食：SDGs 献立】 臨海小のみんなが同じ給食を食べられる献立にしました。もりもり食べましょう。	大豆 豚肉 おから ひじき とり肉 油揚げ みそ	米 麦 さとう じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし こまつな しょうが えのき しいたけ まいたけ だいこん はくさい ねぎ	628kcal 23.4g 2.2g
28金	麦ごはん さばのみそ煮 小松菜と白菜のごまおかか和え わかめのかきたま汁 みかん	○	この時期のさばは脂が乗っていて美味しいです。みそで味をつけたさばのみそ煮は美味しいです。もりもり食べましょう。	さば みそ かつお節 豆腐 たまご わかめ	米 麦 さとう ごま じゃがいも でん粉	しょうが はくさい にんじん もやし こまつな えのき 玉ねぎ みかん	563kcal 25.9g 2.3g
29土	ハッシュドチキンライス こまつナアーモンドサラダ フルーツヨーグルト	○	土曜給食は人気のハッシュドチキンライスです。給食室でルックから作っています。もりもり食べましょう。	とり肉 レンズ豆 ツナ ヨーグルト	米 麦 油 さとう 小麦粉 アーモンド	玉ねぎ しょうが にんにく セロリー マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり にんじん こまつな パイン缶 黄桃缶 パナナ レモン	637kcal 22.9g 1.6g

※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。

11月の 目標	感謝の気持ちを込めて食事やあいさつをしましょう
------------	-------------------------