

令和6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 嶋海 安希子

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材料 - たんぱく質 食塩
1 金	麦ごはん 小松菜ふりかけ いなだのおろしだれ焼き もやしのからし和え 豚汁	○	豚汁には豚肉や人参、大根、ごぼうなどの根菜類、こんにやくが入っています。具たくさんで栄養満点のみそ汁です。	かつお節 いなだ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 ごま 砂糖 油 じゃがいも こんにやく	小松菜 大根 キャベツ もやし きゅうり 人参 ごぼう ねぎ	571 kcal 27.2 g 2.0 g
5 火	ハニートースト チリコンカン アーモンドサラダ りんご	○	りんごはひき肉やトウモロコシなどを煮込んだ汁の料理です。が、少ない味付けが特徴ですが、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 白いんげん豆	食パン マーガリン 砂糖 はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり 小松菜 コーン りんご	570 kcal 21.3 g 2.3 g
6 水	野菜のそぼろ丼 呉汁 芋ようかん	○	デザートは給食室の手作り芋ようかんです。今が旬のさつまいもをたっぷり使った和風のスイーツです。	とり肉 生揚げ みそ 大豆 わかめ 粉寒天	米 麦 油 砂糖 でん粉 じゃがいも さつまいも	しょうが にんじん 大根 だけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 えのき 小松菜	586 kcal 21.3 g 2.3 g
7 木	長崎ちゃんぽん たららの長崎天ぷら 小松菜ともやしのお浸し かんざらし	○	【郷土料理：長崎県】今月の郷土料理は長崎県です。ちゃんぽんやかんざらしは長崎県で親しまれている料理です。	豚肉 かまぼこ いか たら たまご かつお節	蒸し中華めん 油 小麦粉 でん粉 砂糖 こま 白玉団子 はちみつ	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ もやし コーン 小松菜 黄桃缶 バイン缶	564 kcal 27.2 g 2.2 g
8 金	麦ごはん のりじゃこふりかけ とり肉の香味焼き 小松菜野菜炒め わかめとじゃがいものみそ汁 柿	○	デザートは今が旬の柿です。柿は和歌山県や奈良県などで多く生産されている果物です。奈良県五條市には柿の博物館があるそうです。	かつお節 じゃこのり とり肉 豚肉 油揚げ みそ わかめ	米 麦 砂糖 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 人参 黒きくらげ 小松菜 大根 えのき 柿	556 kcal 27.6 g 2.3 g
11 月	チリピーズチーズドッグ クラムチャウダー 人参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 チーズ 白いんげん豆 とり肉 あさり レンズ豆 豆乳 牛乳 ツナ	コッパン 油 小麦粉 じゃがいも コーンスターチ 砂糖	にんにく エリンギ 玉ねぎ ピーマン セロリ 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 レモン汁 パナナ	558 kcal 27.2 g 2.5 g
12 火	五目チャーハン レバーと大豆のごまがらめ もやしと小松菜の中華和え 春雨と豆腐のスープ オレンジ	○	五目チャーハンには卵やえび、椎茸、人参、ねぎといった具材を使っています。具たくさんでレバーにもよく合います。	いか えび たまご わかめ 豚レバー 豆腐	米 麦 油 でん粉 砂糖 こま ごま油 じゃがいも 春雨	しょうが ねぎ 干し椎茸 人参 もやし キャベツ 小松菜 玉ねぎ 黒きくらげ にら オレンジ	590 kcal 26.3 g 2.3 g
13 水	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 砂糖 マヨネーズ こま	きくの花 人参 キャベツ もやし 小松菜 えのき 大根 白菜 みかん	573 kcal 27.7 g 1.9 g
14 木	小松菜ガーリックライス スコッチエッグ ツナとわかめのサラダ スコッチブロス	○	【世界の料理：イギリス】今月の世界の料理はイギリスです。スコッチエッグはうずらの卵をひき肉で包みパン粉をつけて油で揚げた料理です。	豚肉 とり肉 うずら卵 ツナ わかめ 白いんげん豆	米 麦 油 パン粉 オリーブ油 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんにく 小松菜 コーン 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 セロリ しめじ かぶ	616 kcal 24.5 g 2.3 g
15 金	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。厚揚げ豆腐を使って作りました。	豚肉 生揚げ みそ とり肉 たまご 豆乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 さつまいも はちみつ こま	しょうが 干し椎茸 だけのこ 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ チンゲン菜 大根 えのき 小松菜	642 kcal 25.3 g 2.3 g
18 月	小松菜そぼろごはん しいらの竜田揚げ 小松菜とツナのごま酢和え 大根とえのきのみそ汁	○	【小松菜一斉給食】江戸川区内で毎年恒例の小松菜給食です。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。	とり肉 しいら わかめ ツナ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 油 でん粉 こま	しょうが 小松菜 にんにく キャベツ もやし 人参 大根 玉ねぎ えのき	575 kcal 29.3 g 2.3 g
19 火	おいもの炊き込みごはん 五目たまご焼き もやしの磯和え 豆腐のみそ汁 りんご	○	デザートはりんごは青森県や長野県で多く生産されています。青森県では約50種類のりんごが生産されているそうです。	油揚げ とり肉 ひじき 豆腐 たまご みそ のり	米 麦 油 砂糖 さつまいも	干し椎茸 人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし えのき 小松菜 りんご	561 kcal 23.6 g 2.5 g
20 水	手作りアップルシナモンロール ガーリックポテトピーズ キャベツとコーンのサラダ 白菜のクリーム煮	○	アップルシナモンロールは生地から給食室で手作りをしました。シナモンの香りと甘いりんごがマッチした美味しいパンです。	豆乳 豆腐 大豆 とり肉 牛乳	砂糖 小麦粉 はちみつ 油 じゃがいも でん粉 コーンスターチ	りんご キャベツ コーン 人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ 白菜 しめじ	580 kcal 21.8 g 1.7 g
21 木	海鮮ソース焼きそば ししゃもの青のり揚げ 中華スープ 黒糖マーラーカオ	○	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 いか えび ししゃも 青のり 豆腐 わかめ 豆乳 たまご	蒸し中華めん 油 でん粉 じゃがいも ごま油 こま 小麦粉 黒糖 砂糖 さつまいも	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし えのき 小松菜	575 kcal 26.6 g 2.9 g
22 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	○	【和食の日献立】11月24日の「和食の日」にちなんで献立です。汁物のだしを濃い目にとっているのでだしのうま味を味わって食べてください。	さば かつお節 豆腐 たまご わかめ	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも でん粉	しょうが 白菜 人参 もやし 小松菜 えのき 玉ねぎ 大根 みかん	564 kcal 26.0 g 2.2 g
25 月	とり肉ときのこのピラフ いかのチーズ入りふわふわ揚げ 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	○	きのこは秋が旬の食材です。今回はとうもろこしに2種類のきのこを使いました。どんなきのこが使われているでしょう。	とり肉 いか チーズ たまご レンズ豆	マーガリン 米 麦 油 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも アーモンド	コーン 玉ねぎ しめじ エリンギ 人参 ブロッコリー キャベツ えのき 小松菜	596 kcal 26.4 g 2.1 g
26 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	○	わかさぎは10月～3月頃が旬の魚です。から揚げや天ぷらにして食べるととても美味しい魚です。	大豆 みそ わかさぎ 豚肉 さつまいも とり肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま でん粉 こんにやく 小麦粉 さつまいも	ごぼう しょうが にんにく 人参 れんこん 大根 白菜 小松菜	594 kcal 22.8 g 2.2 g
27 水	赤しごごはん ごぼうたっぷりつくね キャベツのアーモンド和え 根菜みそ汁 みかん	○	つくねには鶏ひき肉、たっぷりのごぼうの他に、豆腐やおからも使用して栄養満点の一品です。	とり肉 豆腐 おから みそ のり 生揚げ わかめ	米 麦 ごま 油 パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも アーモンド	ゆかり 玉ねぎ ごぼう しょうが 人参 小松菜 もやし キャベツ 大根 えのき みかん	596 kcal 24.3 g 2.4 g
28 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 きのこのみそ汁	○	【みんなの給食：SDG s 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。また、みそ汁のだしをとるために使ったかつお節をふりかけにしました。	とり肉 大豆 おから ひじき 油揚げ みそ わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 しめじ えのき しいたけ 大根 白菜	625 kcal 22.5 g 2.3 g
29 金	きな粉揚げパン 肉団子スープ 小松菜のピリ辛和え パナナ	○	人気の揚げパンの登場です。きな粉の風味と揚げたパンがよく合います。きな粉は大豆からできている栄養満点の食材です。	きな粉 とり肉 豚肉 おから 大豆	コッパン 砂糖 でん粉 じゃがいも 春雨 ごま油	しょうが 人参 もやし ねぎ キャベツ 小松菜 コーン パナナ	561 kcal 23.0 g 2.2 g
30 土	カレーライス まめ豆サラダ フルーツヨーグルト	○	学習発表会は練習の成果を発揮できましたか？頑張ったみなさんのために人気のカレーライスです。もりもり食べてください。	とり肉 大豆 ツナ ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 枝豆 レモン汁 バイン缶 黄桃缶 パナナ りんご	629 kcal 22.4 g 1.6 g

※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
------------	-------------------------