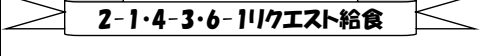
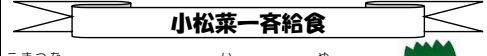
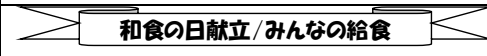
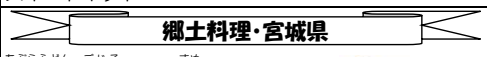
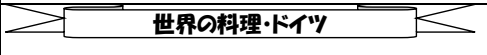


日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	ひとことメモ
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
4	火	 文化の日献立 きつかけ 豆腐 ごはん マスのもみじ焼き 小松菜のごま和え とうもろこし 豆腐ともすくのかきたま汁 菊花みかん	○	鶏肉 油揚げ 牛乳 マス 豆腐 もすく たまご	精白米 粒麦 さとう マヨネーズ ごま でん粉	菊の花 人参 もやし キャベツ 小松菜 しいたけ 大根 白菜 ねぎ みかん	エネルギー 557 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.8 g	よつか ふんか ひ こん 4日は文化の日の献 だて ふんか ひと 立です。文化の日と は、11月3日の国 みん しゅくじつ しゅう 民の祝日で「自由と へいわ あい ふんか 平和を愛し、文化を すすめる」ことを趣 し しゅ 旨としています。
5	水	 2-1-4-3-6-1リクエスト給食 しゃんはいゆ ちんたん ちゅうか 上海焼きそば 清湯スープ 中華ポテト	○	豚肉 エビ イカ 牛乳 豆腐 わかめ	油 中華麺 ごま油 ごま さつまいも 中ざら糖	しいたけ 人参 玉葱 だけのこ キャベツ 小松菜 ねぎ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.8 g	
6	木	じゃーじゃんどうらんとん こまつな ちゅうか 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 	○	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 鶏肉 たまご 豆乳	精白米 粒麦 ごま油 さとう でん粉 油 さつまいも はちみつ ごま	しょうが しいたけ だけのこ 人参 玉葱 キャベツ ねぎ 大根 チンゲン菜 えのき 小松菜	エネルギー 659 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.2 g	
7	金	ごはん だいず コロケ キャベツと小松菜のからし和え きのこのみそ汁	○	牛乳 大豆 豚肉 おかから ひじき 鶏肉 油揚げ みそ	精白米 粒麦 油 じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉	人参 玉葱 キャベツ もやし 小松菜 大根 えのき しめじ 白菜 生しいたけ まいたけ 葉ねぎ	エネルギー 644 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.1 g	いつか 5日は2-1、4-3、 6-1のリクエスト給 うしよく しゃんはいゆ 食で「上海焼きそ ば」を提供します。
10	月	ごはん のりとひじきの佃煮 ししゃもフライ はくさい あ もの だいこん きのこのみそ汁 	○	のり ひじき 牛乳 ししゃも おかか 厚揚げ みそ	精白米 粒麦 さとう 水あめ 油 小麦粉 パン粉 ごま	パセリ 白菜 小松菜 人参 もやし 大根 ねぎ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.1 g	ひ び さんしよく すく 日々の残食が少ない クラスには、給食の こんだて きゅうよく 献立をリクエストす る機会を設けていま すので、楽しみにし ていてください！
11	火	チリビーンズドッグ クラムチャウダー  にんじん 人参とツナのレモンドレッシングサラダ パナナ	○	豚肉 大豆 牛乳 鶏肉 白いんげん豆 あさり 豆乳 ツナ 生クリーム	胚芽パン 油 小麦粉 じゃがいも 米粉 バター	にんにく ビーマン 玉葱 人参 セロリー パセリ キャベツ きゅうり 小松菜 レモン パナナ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g	
12	水	とり 鶏ときのこのピラフ イカのかりかり揚げ カレーポテトサラダ キャベツとレンズ豆のスープ	○	鶏肉 牛乳 イカ ウィンナー レンズ豆	油 バター 精白米 粒麦 小麦粉 でん粉 さとう じゃがいも	コーン 玉葱 しめじ エリンギ パセリ 人参 ブロッコリー キャベツ 小松菜	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g	
13	木	ごはん のりじゃこふりかけ とりにく ころみや こまつなやさいいた 小松菜野菜炒め わかめとじゃが芋のみそ汁 りんご	○	おかか のり 牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ わかめ	精白米 粒麦 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 人参 キャベツ 小松菜 大根 玉葱 えのき りんご	エネルギー 598 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g	にち こんまつないつ 17日の「小松菜ー せいきうしよく いちねん いち 斉給食」は一年に一 ど えどがわく とくさん 度、江戸川区の特産 品である小松菜を給 うしよくはくさい ぶしやう 食の食材として無償 ていきやう 提供していただける とりくみ じもと せい 取組です。地元で生 産された新鮮な小松 菜をたっぷり使用し て給食を作ります。
14	金	フレンチトースト エビとイカのスープ煮 ツナサラダ オレンジ	○	たまご 牛乳 豆乳 豚肉 エビ イカ ツナ	無塩食パン さとう バター 油 じゃがいも	セロリー 人参 玉葱 白菜 パセリ コーン キャベツ きゅうり オレンジ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.6 g	とくさん 品である小松菜を給 うしよくはくさい ぶしやう 食の食材として無償 ていきやう 提供していただける とりくみ じもと せい 取組です。地元で生 産された新鮮な小松 菜をたっぷり使用し て給食を作ります。
17	月	 小松菜一斉給食 こまつな しいたけ入りつくね焼き キャベツのごま和え 小松菜のみそ汁 	○	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ 豆乳 わかめ	精白米 粒麦 油 ごま油 ごま でん粉 さとう マヨネーズ じゃがいも	小松菜 玉葱 ねぎ 生しいたけ しょうが キャベツ 人参 もやし	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.3 g	とくさん 産された新鮮な小松 菜をたっぷり使用し て給食を作ります。
18	火	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 	○	大豆 みそ 牛乳 わかさぎ 豚肉 さつまいも 鶏肉 豆腐	精白米 粒麦 油 さとう 水あめ ごま でん粉 こんにゃく さつまいも 小麦粉	しょうが にんにく 人参 れんこん 大根 さやいんげん ごぼう 白菜 ねぎ 柿	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.2 g	ぜいあじ 味わってください い。
19	水	ガーリックライス ポテトオムレツ オニオンドレッシングサラダ  しめじ入りチキンスープ	○	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉	精白米 粒麦 油 オリーブ油 さとう じゃがいも	にんにく 玉葱 人参 小松菜 コーン 大根 キャベツ きゅうり しめじ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g	はつか 20日は「みんなの きやうしよく 給食」としてSDGs の活動につながるよ うな和食献立を提供 します。一人一人が できることを考えな がら給食の時間を過 ごしましょう。
20	木	 和食の日献立/みんなの給食 ごはん ハガツオの竜田揚げ 三色野菜の和え物 田舎汁 りんご	○	牛乳 かつお ツナ 厚揚げ みそ	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう ごま油 ごま	しょうが キャベツ 小松菜 人参 大根 しめじ ねぎ りんご	エネルギー 584 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g	
21	金	てづく 手作りレーズンパン チリコンカン  アーモンドサラダ みかん	○	豆乳 牛乳 豚肉 大豆	小麦粉 強力粉 油 さとう じゃがいも アーモンド	干しぶどう きゅうり 玉葱 にんにく 人参 しょうが セロリー キャベツ しめじ みかん	エネルギー 656 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.8 g	
25	火	ごはん レバーと大豆の甘辛揚げ キャベツの一味醬油和え 白菜と大根のみそ汁	○	牛乳 豚レバー 大豆 おかか 厚揚げ みそ わかめ	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう ごま油 ごま	しょうが キャベツ 小松菜 人参 えのき 大根 白菜 ねぎ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g	にち 27日はバースデー きやうしよく 給食です。11月の お誕生日の皆さんお めでとうございま す！ お祝としてスイート ポテトを提供しま す。
26	水	ごはん 鯖のみそ煮 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	○	牛乳 サバ みそ おかか 豆腐 たまご わかめ	精白米 粒麦 さとう ごま でん粉 じゃがいも	しょうが 白菜 人参 もやし 小松菜 玉葱 えのき みかん	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g	
27	木	 パーステー給食 スパゲティ・ミートソース 玉葱とキャベツのスープ スイートポテト	○	豚肉 牛乳 鶏肉 豆乳	スパゲティ 油 さとう 小麦粉 さつまいも	にんにく 人参 玉葱 セロリー トマト パセリ キャベツ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.2 g	
28	金	 郷土料理・宮城県 あびららんとん こじる ます 油麩丼 呉汁 みつ豆 	○	鶏肉 たまご 油揚げ 牛乳 豆腐 大豆 みそ わかめ えんどう豆	精白米 粒麦 油麩 さとう でん粉 さといも	人参 玉葱 大根 ねぎ りんご バイン りんごジュース	エネルギー 666 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.3 g	にち みやぎけん きよ 28日は宮城県の郷 うどりやうり あひららんとん 土料理「油麩丼」と 「呉汁」を提供しま す。油麩は、宮城県 登米市に古くから伝 わる食材です。
29	土	 世界の料理・ドイツ ヒューナーフリカッセ(鶏肉のクリームソースライス) ブラートカルフェルン(ジャーマンポテト)	○	鶏肉 牛乳 豆乳 ベーコン	精白米 粒麦 油 小麦粉 じゃがいも	人参 玉葱 しめじ パセリ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.4 g	