

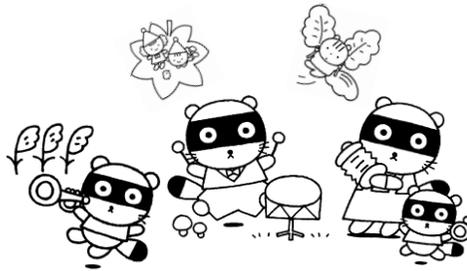


# 11月の献立表



家庭数配布

江戸川区立春江小学校

曜日	月	火	水	木	金
献立	<h2>区内一斉小松菜給食</h2>   <p>このマークが目印</p> <p>今年も「JA東京スマイル農業協同組合」の協力により、区内一斉小松菜給食が行われます。この日は区内の小・中学校で小松菜を使った給食が出来ます。各学校にJAや小松菜農家から朝早く新鮮な小松菜が給食室へ届けられます。11月27日の給食は、全ての料理に小松菜が使われます。おいしい小松菜をたくさん食べましょう。</p>				1日 631kcal ・ごはん ・牛乳 ・昆布豆 ・魚の照り焼き ・じゃことわかめの酢の物 ・みそ汁 <small>牛乳、大豆、昆布、ぶり、わかめ、みそ、とうふ、米、麦、油、さとう、でんぷん、じゃがいも、生姜、もやし、きゅうり、人参、大根、ねぎ</small>
食品	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑
献立	4日 文化の日振替休日 	5日 582kcal ・ごはん ・牛乳 ・ししゃもの磯辺あげ ・きのこのピリ辛あえ ・仙台麴汁 <small>牛乳、ししゃも、たまご、青のり、ハム、鶏肉、米、麦、油、でんぷん、小麦粉、さとう、仙台麴、小松菜、きゅうり、もやし、ソウ、エビ、人参、しいたけ</small>	6日 606kcal ・カレーピラフ ・牛乳 ・みそドレサラダ ・ひよこ豆のスープ ・くだもの <small>牛乳、鶏ひき肉、みそ、バター、ひよこ豆、米、麦、バター、油、じゃがいも、ごま、さとう、人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、きゅうり、キャベツ、セロリ</small>	7日 664kcal ・ガーリックトースト ・牛乳 ・秋のシチュー ・ごぼうチップサラダ ・くだもの <small>牛乳、ブタ肉、チーズ、生クリーム、パン、マヨネーズ、小麦粉、油、さとう、さつまいも、にんにく、人参、玉ねぎ、ソウ、しいたけ、ごぼう</small>	8日 562kcal ・豚肉の五目丼 ・牛乳 ・しらすあえ ・豆腐のスープ・くだもの <small>牛乳、ぶたにく、しらす、とうふ、米、麦、油、でんぷん、さとう、生姜、人参、卵、しいたけ、白菜、ごぼう、小松菜、柿</small>
食品	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑
献立	11日 623kcal ・吹き寄せごはん ・牛乳 ・魚の香味焼き ・切干大根の含め煮 ・田舎汁 <small>牛乳、油揚げ、さば、とうふ、みそ、ちくわ、米、麦、くり、さとう、ごま、油、じゃがいも、ソウ、人参、しめじ、生姜、ねぎ、切干大根、しいたけ</small>	12日 631kcal ・スープカレー ・牛乳 ・チリコンカン ・海藻とツナのサラダ ・くだもの <small>牛乳、ぶたにく、いんげん豆、生クリーム、わかめ、ひじき、パン、マヨネーズ、さとう、じゃがいも、油、小麦粉、キャベツ、人参、玉ねぎ、セロリ、きゅうり、みかん</small>	13日 パーステイ給食 ・スープパゲティ ・牛乳 ・温野菜じゃこ入りサラダ ・金時豆の甘煮 ・オレンジケーキ <small>牛乳、バター、あさり、えび、いか、たまご、じゃこ、スパゲティ、油、ごま、バター、小麦粉、マヨネーズ、にんにく、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、コーン、キャベツ、セロリ</small>	14日 575kcal ・ごはん・ゆかりふりかけ ・牛乳 ・肉豆腐 ・みそ汁 ・くだもの <small>牛乳、ぶたにく、あおのり、とうふ、みそ、米、麦、ごま、油、さとう、じゃがいも、車厘、しいたけ、人参、卵、白菜、ねぎ、玉ねぎ、大根</small>	15日 たて割り班給食 ・コーンポタージュ ・牛乳 ・鶏肉のソテー 照り焼き ・粉ふきいも・ミニトマト ・ウイナー・小松菜サラダ・くだもの <small>牛乳、鶏ひき肉、ウイナー、鶏肉、ツナ、米、麦、油、バター、さとう、じゃがいも、玉ねぎ、マッシュルーム、コーン、にんにく、生姜、トマト、小松菜</small>
食品	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑
献立	18日 619kcal ・チキンライス ・牛乳 ・ポリポリサラダ ・かきたまスープ ・くだもの <small>牛乳、とりにく、大豆、たまご、米、麦、バター、油、さとう、でんぷん、人参、玉ねぎ、グリーンピース、もやし、キャベツ、きゅうり</small>	19日 575kcal ・ごはん ・手作りふりかけ ・牛乳 ・厚焼きたまご ・ピーナッツあえ・沢煮椀 <small>牛乳、鶏ひき肉、たまご、とうふ、とりにく、米、麦、ごま、油、さとう、ピーナッツ、しいたけ、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれんそう</small>	20日 527kcal ・茶めし ・牛乳 ・きゅうりの浅漬け ・おでん ・くだもの ・野菜のごま酢あえ <small>牛乳、つみれ、さつま揚げ、はんぺん、こんぶ、米、麦、じゃがいも、ごま、さとう、きゅうり、生姜、人参、大根、キャベツ、もやし、コーン</small>	21日 567kcal ・フィッシュバーガー ・牛乳 ・ごまドレサラダ ・白菜スープ ・くだもの <small>牛乳、メルルーサ、たまご、ベーコン、とうふ、パン、小麦粉、油、さとう、じゃがいも、ごま、キャベツ、人参、もやし、きゅうり、コーン、白菜、キウイ</small>	22日 651kcal ・ピラフのきのこソース ・牛乳 ・ひよこ豆とツナのサラダ ・コーンスープ ・くだもの <small>牛乳、えび、生クリーム、チーズ、ツナ、ひよこ豆、とりにく、米、麦、油、さとう、マヨネーズ、小麦粉、でんぷん、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、キャベツ、きゅうり</small>
食品	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑
献立	25日 607kcal ・さつまいもごはん・牛乳 ・焼き魚 ・変わりきんぴら ・あんかけ汁 <small>牛乳、ほっけ、ぶたにく、さつま揚げ、鶏肉、ちくわ、米、麦、油、さとう、ごま、あらびき、さつまいも、ごぼう、人参、さやいんげん、ねぎ、ほうれんそう</small>	26日 558kcal ・みそラーメン(つけ麺タイプ) ・牛乳 ・牛乳 ・いかとわかめのあえもの ・ふかしさつまいも <small>牛乳、豚ひき肉、みそ、いか、わかめ、蒸し中華めん、油、ごま、ラード、さつまいも、にんにく、生姜、卵、人参、もやし、ねぎ、にら</small>	27日 555kcal ・小松菜チャーハン ・牛乳 ・小松菜とひじきのナムル ・小松菜とたまごのスープ ・くだもの <b>区内一斉小松菜給食</b> <small>牛乳、ぶたにく、なると、たまご、ひじき、米、麦、油、さとう、ごま、小松菜、玉ねぎ、ねぎ、もやし、人参、切干大根、コーン</small>	28日 アーモンドトースト 604kcal または ハムチーズトースト 658kcal ・豆腐の中華煮 <b>セレクト</b> ・春雨サラダ ・くだもの <small>牛乳、ぶたにく、とうふ、ピーマン、ハム、チーズ、じゃこ、パン、マヨネーズ、アーモンド、でんぷん、春雨、さとう、油、しいたけ、人参、卵、小松菜、きゅうり、キャベツ</small>	29日 609kcal ・ごはん ・牛乳 ・土佐漬け・和風ハンバーグ ・じゃがいもの含め煮 ・わかめとえのきのスープ <small>牛乳、ひきにく、とうふ、おから、たまご、ぶたにく、米、麦、油、さとう、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、人参、ピーマン、生姜、玉ねぎ、しいたけ</small>
食品	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑

※材料は仕入れの都合により変更する場合があります。

