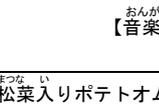




令和6年 11月献立予定表



江戸川区立下鎌田東小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	わかめごはん 肉団子のコーン蒸し 小松菜としめじの菊花あえ はくさいのみそ汁 みかん  【文化の日献立】	○	飲用牛乳、炊き込みわかめ、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、凍り豆腐、おおか、油揚げ、赤みそ、白みそ、大豆	精白米、粒麦、白ごま、生パン粉(卵乳無)、でん粉、ごま油、じゃがいも	玉葱、しょうが、ホールコーン、こまつな、豆もやし、ぶなしめじ、にんじん、きくの花、はくさい、ねぎ、みかん	577 kcal 23.7 g 17.1 g 2.4 g
5 火	小松菜ごはん 春巻き もやしとツナのあえ物 すりごまのみそ汁	○	飲用牛乳、ハム(乳卵無)、豚肉、ツナ、白みそ、わかめ	精白米、粒麦、ごま油、油、はるさめ、でん粉、春巻きの皮、白ごま、三温糖、じゃがいも、白すりごま	こまつな、干し椎茸、にんじん、たけのこ、もやし、だいこん、ねぎ	627 kcal 23.0 g 19.6 g 2.3 g
6 水	韓国風すきやき丼 チョレギサラダ トックスープ	○	飲用牛乳、豚肉、たまご、わかめ、味付けのり、鶏肉、豆腐	精白米、粒麦、ごま油、さとう、白ごま、マヨネーズ(卵無)、はるさめ、油、トック	しょうが、にんじん、エリンギ、にら、キャベツ、きゅうり、玉葱、はくさい、こまつな、ねぎ、えのきたけ	610 kcal 23.6 g 22.3 g 2.0 g
7 木	チリビーンズドッグ カリカリじゃこサラダ たまごとほうれん草のスープ パナナ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、チーズ、ちりめんじゃこ、鶏肉、たまご	コッペパン、油、小麦粉、さとう、白ごま、じゃがいも、でん粉、ごま油	玉葱、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、ねぎ、ほうれん草、パナナ	564 kcal 27.5 g 23.4 g 3.1 g
8 金	れんこんごはん かつおの竜田揚げ 切干大根のごまあえ 厚揚げのみそ汁 皮付きりんご 	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、かつお、生揚げ、赤みそ、白みそ、大豆、わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、ごま油、でん粉、ねりごま、白すりごま、じゃがいも	しょうが、れんこん、にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、切干しだいこん、こまつな、キャベツ、はくさい、えのきたけ、りんご	591 kcal 29.1 g 18.7 g 2.6 g
11 月	中華風炊き込みごはん ヤンニョムレバポテト 白菜とえのきのスープ	○	飲用牛乳、豚肉、ほたて、豚レバー、鶏肉、豆腐	精白米、もち米、油、さとう、ごま油、でん粉、じゃがいも、はちみつ、白ごま	干し椎茸、にんじん、にんにく、しょうが、玉葱、えのきたけ、はくさい、こまつな、ねぎ	567 kcal 26.6 g 17.7 g 2.4 g
12 火	ごはん じゃこ小松菜のふりかけ 肉豆腐 かきたま汁	○	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、豚肉、豚ばら肉、豆腐、たまご、わかめ	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、油、つきこんにやく、三温糖、でん粉、じゃがいも	こまつな、にんじん、玉葱、生しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ	587 kcal 26.3 g 20.5 g 2.3 g
13 水	はちみつレメントースト 白菜と貝のクリーム煮 キャロットドレッシングサラダ オレンジ	○	飲用牛乳、鶏肉、牛乳、白いんげん豆、あさり、ほたて	食パン、はちみつ、バター、グラニュー糖、油、じゃがいも、小麦粉、さとう	レモン、にんにく、玉葱、にんじん、はくさい、ホールコーン、パセリ、キャベツ、だいこん、きゅうり、こまつな、オレンジ	543 kcal 22.9 g 22.2 g 2.3 g
14 木	さつまいもごはん ししやもの南蛮漬け ツナと野菜のごま和え たまねぎ 玉葱のみそ汁	○	飲用牛乳、ししやも、ツナ、豆腐、白みそ、赤みそ、わかめ、大豆	精白米、さつまいも、黒ごま、でん粉、油、三温糖、白すりごま、ごま油、じゃがいも	ねぎ、こまつな、にんじん、もやし、ホールコーン、玉葱	556 kcal 27.2 g 18.4 g 2.6 g
15 金	ドライカレー フレンチポテトサラダ クラッシュオレンジ寒天  【音楽会児童鑑賞日】	○	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、粉寒天	精白米、粒麦、油、マーガリン(乳無)、小麦粉、じゃがいも、油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、ピーマン、干しぶどう、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、オレンジジュース、みかん缶	589 kcal 20.1 g 18.3 g 1.8 g
16 土	手作りツナマヨパン 鶏肉と大豆のトマト煮 アーモンドサラダ  【音楽会保護者鑑賞日】	○	飲用牛乳、牛乳、ツナ、鶏肉、大豆	強力粉、バター、さとう、マヨネーズ(卵無)、油、じゃがいも、三温糖、マーガリン(乳無)、小麦粉、アーモンド粉、アーモンドスライス	玉葱、ホールコーン、にんにく、セロリ、にんじん、ぶなしめじ、トマト缶詰、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	688 kcal 27.5 g 33.4 g 2.7 g
20 水	小松菜ガーリックライス 小松菜入りポテトオムレツ 鶏ささみと根菜のサラダ 小松菜とマカロニのスープ オレンジ  【小松菜一斉給食】	○	飲用牛乳、豚ひき肉、たまご、鶏ささ身肉、豚こま	精白米、粒麦、油、オリーブ油、じゃがいも、三温糖、さとう、白ごま、マカロニ(卵乳無)	にんにく、こまつな、玉葱、にんじん、きゅうり、れんこん、もやし、レモン、だいこん、ぶなしめじ、オレンジ	580 kcal 24.9 g 20.6 g 2.4 g
21 木	長崎ちゃんぽん 浦上そばろ フルーツかんざらし(白玉ポンチ)  【長崎県郷土料理】	○	飲用牛乳、豚こま、えび、イカ、かまぼこ(卵無)、豚ひき肉、さつま揚げ(卵無)、豆腐	蒸し中華めん、ごま油、油、にんじん、しょうが、たけのこ、三温糖、さとう、黒砂糖、白玉粉	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、にんじん、たけのこ、黒きくらげ、もやし、キャベツ、ねぎ、ごぼう、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	566 kcal 24.2 g 16.3 g 3.1 g
22 金	きのおこわ 鮭のレモン醤油かけ 小松菜とじゃこのおひたし さつまいものみそ汁 みかん  【和食の日献立】	○	飲用牛乳、油揚げ、サケ、焼き竹輪(卵無)、ちりめんじゃこ、赤みそ、白みそ、大豆	精白米、もち米、三温糖、でん粉、油、さとう、さつまいも、板こんにやく	ぶなしめじ、生しいたけ、まいたけ、レモン、こまつな、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、みかん	595 kcal 26.0 g 18.5 g 2.6 g
25 月	ハヤシライス ごまドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	○	飲用牛乳、豚肉、粉チーズ、生クリーム、ヨーグルト	精白米、粒麦、油、中ざら糖、マーガリン(乳無)、小麦粉、ごま油、三温糖、ねりごま、白すりごま	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、黄桃缶、みかん缶、パイナップル缶	619 kcal 19.3 g 20.3 g 1.9 g
26 火	深川めし ボラのせんべい揚げ おかか和え わかめのみそ汁  【東京都郷土料理】	○	飲用牛乳、油揚げ、あさり、白みそ、ボラ、おおか、豆腐、赤みそ、わかめ、大豆	精白米、三温糖、小麦粉、塩せんべい、油、じゃがいも	にんじん、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな、玉葱、ねぎ	605 kcal 30.3 g 20.3 g 2.5 g
27 水	スパゲティシーフードソース ベーコンと豆腐のスープ スイートポテト	○	飲用牛乳、イカ、えび、あさり、粉チーズ、ベーコン(卵乳無)、豆腐、牛乳、生クリーム	スパゲッティ(卵乳無)、オリーブ油、油、三温糖、さつまいも、さとう、バター	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマトジュース、トマト缶詰、マッシュルーム、キャベツ、こまつな	604 kcal 26.9 g 19.7 g 2.6 g
28 木	ごまごはん さわらの西京焼き ひじきの炒り煮 けんちん汁	○	飲用牛乳、さわら、白みそ、ひじき、油揚げ、大豆、鶏肉、豆腐	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、油、つきこんにやく、板こんにやく、さといも	しょうが、にんじん、さやいんげん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	541 kcal 26.6 g 18.1 g 2.1 g
29 金	キムチチャーハン レバーの中華揚げ 中華風ポテトサラダ 小松菜と豆腐のスープ	○	飲用牛乳、豚肉、たまご、豚レバー、豆腐	ごま油、精白米、粒麦、油、白すりごま、でん粉、三温糖、じゃがいも、さとう、白ごま	にんじん、たけのこ、干し椎茸、はくさいキムチ、ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、ホールコーン、玉葱、こまつな	600 kcal 25.2 g 21.6 g 2.5 g