



# 11月献立表



令和6年11月  
江戸川区立一之江小学校

曜日	月	火	水	木	金	土	
献立 食品	<p>11月26日はリクエスト給食(主食)第1位の献立です。</p> <p>献立はお楽しみのため載せていませんが、食物アレルギーのご家庭には事前に連絡しています。</p> <p>11月も6年生が家庭科の時間に考えた献立が登場します。12月の給食にも登場する予定です。</p> <p>21日はJAの取り組み「江戸川区全校一斉小松菜デー」として、小松菜農家から無償で小松菜をいただく予定です。瑞江地区12校共通の献立を給食室で作ります。</p> <p>24日は和食の日です。和食文化国民会議よりプリントが配布される予定なので、ご家庭でご覧ください。</p>					<p>11/2 かいこうきねんび おいおいこんだて</p> <p>579kcal</p> <p>せきはん・ぎゅうにゅう めひかりのてんぷら きゅうりとキャベツのゆかりあえ かきたまじる・きつかみかん</p> <p>ささげ・ぎゅうにゅう・めひかり・かつおぶし・とうふ・かまぼこ・たまご・ワカメ</p> <p>もちごめ・くろごま・こむぎこ・マヨネーズ(たまごなし)・じゃがいも・かたくりこ</p> <p>キャベツ・きゅうり・ゆかり・たまねぎ・ねぎ・こまつな・うんしゅうみかん</p>	<p>2日</p> <p>かいこうきねんび 開校記念日</p>
	<p>文化の日</p>	<p>5日 578kcal</p> <p>ふきよせごはん おでん こまつなのしらあえ かき・ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく・ぎゅうにゅう・こんぶ・あげボール・つみれ・やきちくわ・さつまあげ・はんぺん・うずらたまご・とうふ</p> <p>こめ・むぎ・あぶら・さとう・こんにやく・ちくわぶ・じゃがいも・ねりごま・すりごま</p> <p>ごぼう・ぶなしめじ・にんじん・だいこん・こまつな・かき</p>	<p>6日 609kcal</p> <p>きのこピラフ たらのピザふうやき イタリアンサラダ さつまいものチャウダー・ぎゅうにゅう</p> <p>せかいのりょうり：イタリア</p> <p>ウィンナー・ぎゅうにゅう・たら・ベーコン・チーズ・ハム・あさり・なまクリーム</p> <p>こめ・むぎ・オリーブオイル・あぶら・こむぎこ・さとう・さつまいも・コンスターチ</p> <p>にんじん・たまねぎ・ほんしめじ・ホールコーン・こまつな・にんにく・トマトかん・パセリ・パプリカ・きゅうり・キャベツ・セロリ</p>	<p>7日 620kcal</p> <p>あきのカレーライス ツナとやさいのあえもの フルーツポンチ ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく・レンズまめ・ぎゅうにゅう・まぐろ・かんでん</p> <p>こめ・むぎ・あぶら・じゃがいも・さつまいも・マーガリン・こむぎこ・さとう</p> <p>にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・はくさい・キャベツ・こまつな・ホールコーン・おうとうかん・パインかん・みかんかん・りんご</p>	<p>8日 576kcal</p> <p>ごはん いかのチリソース やさいとあつあげのいためもの かきたまスープ・ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにゅう・イカ・ぶたにく・なまあげ・とりにく・とうふ・たまご</p> <p>こめ・むぎ・あぶら・かたくりこ・ごまあぶら・さとう・ごま</p> <p>にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・もやし・ぶなしめじ・こまつな・えのきたけ・はくさい・ねぎ・にら</p>	<p>11月8日はいい歯の日。 よく噛んで食べましょう！ 食べた後は歯を磨きましょう！</p>	
	<p>11日 581kcal</p> <p>ごもくチャーハン ししゃものごまつけやき はるさめサラダ ちゅうかスープ・ぎゅうにゅう</p> <p>6ねんせいのこんだて</p> <p>たまご・なると(たまごなし)・ぎゅうにゅう・ししゃも・ハム・とりにく・とうふ・わかめ</p> <p>あぶら・こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら・ごま・りよくとうはるさめ・じゃがいも</p> <p>ほししいたけ・にんじん・ねぎ・にら・こまつな・きゅうり・もやし・しいたけ・はくさい</p>	<p>12日 625kcal</p> <p>わかめごはん・りんご とうふナゲット・ぎゅうにゅう こまつなもやしのおひたし だいこんとあつあげのもの</p> <p>わかめ・ぎゅうにゅう・とうふ・とりにく・たまご・チーズ・かつおぶし・ぶたにく・なまあげ</p> <p>こめ・むぎ・ごま・じゃがいも・パンこ・こむぎこ・あぶら・さとう</p> <p>たまねぎ・こまつな・もやし・にんじん・だいこん・ほししいたけ・りんご</p>	<p>13日 530kcal</p> <p>てづくりさつまいもパン かいそうサラダ あさりのトマトスープ ぎゅうにゅう</p> <p>6ねんせいのこんだて</p> <p>ぎゅうにゅう・あかとさかのり・ワカメ・ベーコン・レンズまめ・だいず・あさり</p> <p>きょうりきこ・さとう・バター・さつまいも・あぶら・ごまあぶら・ごま・じゃがいも</p> <p>りんご・こまつな・キャベツ・にんじん・もやし・だいこん・セロリー・トマトかん・ブロッコリー</p>	<p>14日 665kcal</p> <p>にんじんとたけのこのごはん とんかつ・ぎゅうにゅう こまつなのあえもの・なし にんじんとほうれんそうのみそしる</p> <p>6ねんせいのこんだて</p> <p>あぶらあげ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・かつおぶし・とうふ・みそ・だいず・わかめ</p> <p>まよネーズ(たまごなし)・パンこ・あぶら・じゃがいも</p> <p>たけのこ・にんじん・こまつな・キャベツ・もやし・えのきたけ・たまねぎ・ねぎ・ほうれんそう・なし</p>	<p>15日 665kcal 学習発表会</p> <p>ぎょうざどん さつまいもいりポリポリだいず たまごスープ ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく・だいず・ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ・たまご</p> <p>こめ・むぎ・ごまあぶら・かたくりこ・さつまいも・あぶら</p> <p>こめ・むぎ・たまねぎ・ホールコーン・にんにく・きゅうり・はくさい・キャベツ・おうとうかん・パインかん・みかんかん</p>	<p>16日 609kcal 学習発表会</p> <p>ペッパーポークライス わかめサラダ フルーツしらたま ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく・ぎゅうにゅう・わかめ・とうふ</p> <p>こめ・むぎ・バター・あぶら・かたくりこ・さとう・しらたまご</p>	
	<p>18日</p> <p>学習発表会の振替休日</p>	<p>19日 588kcal</p> <p>ごはん・ゆかりふりかけ レバーのごまだれがけ こふきいも はくさいのみそしる・ぎゅうにゅう</p> <p>にぼしこ・こなかつお・ぎゅうにゅう・とりレバー・にぼし・あぶらあげ・とうふ・みそ・だいず</p> <p>こめ・むぎ・ごま・こむぎこ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・じゃがいも</p> <p>ゆかり・にんにく・しょうが・はくさい・たまねぎ・こまつな・ねぎ</p>	<p>20日 627kcal</p> <p>みそラーメン さつまいもいりはるまき のりのサラダ かき・ぎゅうにゅう</p> <p>6ねんせいのこんだて</p> <p>ぶたにく・だいず・みそ・ぎゅうにゅう・わかめ・まぐろ・のり</p> <p>おしちゅうかめん・ごまあぶら・あぶら・ラード・すりごま・はるまきのかわ・りよくとうはるさめ・かたくりこ</p> <p>もやし・にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ホールコーン・ねぎ・にら・たけのこ・ほししいたけ・こまつな・はくさい・えのきたけ・かき</p>	<p>21日 572kcal</p> <p>こまつなガーリックライス・オレンジ こまつないりポテトオムレツ・ぎゅうにゅう とろきさみとこらこらさいのサラダ こまつなとマカロニのスープ</p> <p>ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・とりにく・ぶたにく</p> <p>こめ・むぎ・あぶら・オリーブオイル・じゃがいも・さとう・ごま・アルファベットマカロニ</p> <p>にんにく・こまつな・たまねぎ・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</p>	<p>22日 580kcal</p> <p>11/24 わしよくのひ</p> <p>くりごはん さけのおやき やさしいため・ぎゅうにゅう とうふとわかめのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう・さけ・なまあげ・ぶたにく・かつおぶし・とうふ・あぶらあげ・みそ・だいず・ワカメ</p> <p>こめ・もちごめ・なまむきぐり・さとう・あぶら・ごまあぶら</p> <p>しょうが・にんじん・だいこん・キャベツ・ぶなしめじ・こまつな・ねぎ・ごぼう・にら</p>	<p>コックさんマーク。調理師さんが頑張ってくれた手作りメニューの日についています。</p>	
<p>25日 697kcal</p> <p>ルーローハン しるビーフン スイートポテト ぎゅうにゅう</p> <p>せかいのりょうり：たいわん</p> <p>ぶたにく・うずらたまご・ぎゅうにゅう・なると(たまごなし)・なまクリーム・たまご</p> <p>こめ・むぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・ビーフン・ごまあぶら・さつまいも・バター</p> <p>にんにく・しょうが・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・ねぎ・キャベツ・こまつな・えのきたけ・もやし</p>	<p>26日 660kcal</p> <p>リクエスト給食(主食)第一位</p> <p>◎給食委員会の子供たちに協力してもらい、リクエスト給食をアンケート調査しました。1位が何になったかお楽しみにしていただきます。</p> <p>ごはん・じゃこふりかけ てづくりコロッケ こまつなのからしあえ のっぺいじる・ぎゅうにゅう</p> <p>しらすぼし・こなかつお・ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ・とりにく・とうふ・あぶらあげ</p> <p>こめ・ごま・さとう・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・マヨネーズ(たまごなし)・パンこ・こんにやく・さといも・かたくりこ</p> <p>たまねぎ・こまつな・キャベツ・にんじん・ごぼう・はくさい・ねぎ・しょうが</p>	<p>27日 566kcal</p> <p>かぼちゃいりほうとう さくらえびのかきあげ かぶのゆずあえ りんご・ぎゅうにゅう</p> <p>やまなしけんのりょうり</p> <p>こんぶ・ぶたにく・あぶらあげ・みそ・ぎゅうにゅう・さくらえび・ちくわ</p> <p>さといも・ほうとう・さつまいも・こむぎこ・こめこ・マヨネーズ(たまごなし)・あぶら・さとう</p> <p>かぼちゃ・にんじん・だいこん・はくさい・えのきたけ・こまつな・ねぎ・たまねぎ・ごぼう・かぶ・キャベツ・ゆず・りんご</p>	<p>28日 573kcal</p> <p>29日 576kcal</p> <p>ごはん さんまのまつまえに のりずあえ・ぎゅうにゅう なめこのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう・さんま・こんぶ・たまご・まぐろ・のり・あぶらあげ・とうふ・みそ・だいず</p> <p>こめ・むぎ・さとう・あぶら・ごま</p> <p>にんにく・しょうが・だいこん・こまつな・はくさい・にんじん・たまねぎ・なめこ・ねぎ</p>	<p>ぼくはリッパー。 よくかんでほしい献立の日 ぼくがついています。</p>			
<p>29日 576kcal</p> <p>ぼくは、こまつなくん。江戸川区特産の小松菜をたっぷり使ったメニューの日についています。</p>							

※食材は旬の物を使います。都合により、献立・食材を変更する場合があります。