



11月のこんだて表

令和7年10月31日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎

日	主食	牛乳	おかず	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
4 火	きっかごはん	○	マスのもみじやき こまつなのごまあえ とうふともずくのかきたまじる きっかみかん	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、 マス、とうふ、もずく、たまご	こめ、むぎ、さんおんとう、 ノンエッグマヨネーズ、ごま、 てんぷん	きくのはな、にんじん、キャベツ、 もやし、こまつな、ほししいたけ、 だいこん、はくさい、ねぎ、みかん	573 kcal 27.6 g 21.8 g 1.9 g
5 水	チリビーンズチーズドッグ	○	グラムチャウダー にんじんとツナのレモンドレッシングサラダ バナナ	ぶたにく、だいず、ピザチーズ、 ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ、 あさり、とうにゅう、なまクリーム、ツナ	はいがコッペパン、サラダあぶら、 こめこ、じゃがいも、バター、 さんおんとう	にんにく、たまねぎ、ピーマン、 セロリー、にんじん、キャベツ、 きゅうり、こまつな、レモンじる、 バナナ	573 kcal 26.8 g 22.3 g 2.4 g
6 木	ごはん てっかみそ	○	わかさぎのからあげ さつまいものごもくきんぴら とうふすいとんじる かき	だいず、みそ、ぎゅうにゅう、 わかさぎ、ぶたにく、さつまあげ、 とりにく、とうふ	こめ、むぎ、サラダあぶら、 さんおんとう、みずあめ、ごま、 てんぷん、だいずあぶら、 つきこんにゃく、さつまいも、 こむぎこ	しょうが、にんにく、にんじん、 れんこん、さやいんげん、ごぼう、 だいこん、はくさい、ねぎ、かき	631 kcal 24.2 g 16.3 g 2.2 g
7 金	みそやさいラーメン	○	ミニにくまん フルーツポンチ	とりにく、みそ、ぎゅうにゅう、 とうにゅう、ぶたにく、こなかんてん	ちゅうかめん、ごまあぶら、 サラダあぶら、ごま、きょうりきこ、 こむぎこ、ラード、さんおんとう、 てんぷん、さとう	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、 たまねぎ、キャツ、ホールコーン、 もやし、ねぎ、にら、こまつな、 ほししいたけ、みかんかん、 パインかん、おうとうかん	589 kcal 22.3 g 22.1 g 2.4 g
10 月	ごはん のりじゃこふりかけ	○	とりにくのこうみやき こまつなやさいいため わかめとじゃがいものみそしる りんご	おかか、ちりめんじゃこ、のり、 ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、 パンこ、サラダあぶら、ごまあぶら、 じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、 キャベツ、にんじん、こまつな、 だいこん、たまねぎ、えのきたけ、 りんご	576 kcal 26.0 g 19.7 g 2.3 g
11 火	【朝ごはんレシピコンクール】 やさいたっぷりカレーどん	○	ちくわともやしのボンずあえ こんさいのすましじる みかん	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ちくわ、 こなかんてん、あぶらあげ、とうふ	こめ、むぎ、サラダあぶら、 さんおんとう、てんぷん	にんにく、しょうが、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、もやし、 はくさい、にんじん、えのきたけ、 レモンじる、だいこん、ごぼう、 はねぎ、みかん	568 kcal 24.7 g 17.4 g 2.3 g
12 水	【篠五ベーカリー】 アップルシナモンロール	○	たらのトマススープに いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう、まだら、とりにく、 レンズまめ、ツナ、いとかんてん	きょうりきこ、こむぎこ、さとう、 バター、グラニューとう、 サラダあぶら、じゃがいも、こめこ	りんごかん、セロリー、にんにく、 たまねぎ、さつまいも、ぶなしめじ、 ピーマン、ホールトマト、こまつな、 もやし、キャベツ、レモンじる	571 kcal 26.1 g 19.4 g 1.8 g
13 木	ごはん	○	しいらのあげづけ ひじきとじゃこのあえもの たまねぎとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう、しいら、 ちりめんじゃこ、ひじき、 あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、むぎ、てんぷん、 だいずあぶら、さんおんとう、 ごまあぶら、サラダあぶら、 さといも、ごま	しょうが、キャベツ、にんじん、 もやし、たまねぎ、えのきたけ、 ねぎ、こまつな	555 kcal 27.3 g 16.3 g 2.2 g
14 金	かじょうとうふどん	○	こまつなとたまごのちゅうかスープ さつまいものごまだんご	ぶたにく、なまあげ、みそ、 ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、 とうにゅう	こめ、むぎ、サラダあぶら、 さんおんとう、てんぷん、 ごまあぶら、さつまいも、 はちみつ、ごま	しょうが、ほししいたけ、たけのこ、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、 ねぎ、チンゲンサイ、だいこん、 えのきたけ、こまつな	646 kcal 25.3 g 21.8 g 2.2 g
17 月	【小松菜一斉給食】 こまつなしおこんぶごはん	○	こまつないりアジメンチ こんにゃくとキャベツのあえもの とうにゅういりみそしる	しおこんぶ、ぎゅうにゅう、 あじすりみ、とりにく、おか、 とうにゅう、あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、むぎ、ごま、パンこ、こむぎこ、 つきこんにゃく、さんおんとう、 ごまあぶら、じゃがいも	こまつな、たまねぎ、にんじん、 だいこん、キャベツ、ねぎ	580 kcal 25.6 g 17.5 g 2.5 g
18 火	ごはん	○	ケランマリ もやしのナムル トックスープ りんご	ぎゅうにゅう、とりにく、ダイスチーズ、 たまご、くわわかめ、とうふ	こめ、むぎ、ごまあぶら、 さんおんとう、さとう、ごま、 サラダあぶら、じゃがいも、トック	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 あかパプリカ、もやし、だいずもやし、 こまつな、きゅうり、にんにく、 えのきたけ、ねぎ、ホールコーン、 りんご	591 kcal 23.8 g 20.2 g 2.1 g
19 水	シュガートースト	○	レバーとポテトのマリアソース かいそうサラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう、ぶたレバー、わかめ、 くきわかめ、レンズまめ、イカ、 とりにく、しろいんげんまめ、 とうにゅう	しょくパン、バター、グラニューとう、 さとう、てんぷん、じゃがいも、 だいずあぶら、サラダあぶら、 さんおんとう、コーンスターチ	しょうが、たまねぎ、キャベツ、 だいこん、にんじん、こまつな、 エリンギ、ホールコーン、 クリームコーン	656 kcal 27.5 g 24.0 g 2.8 g
20 木	ごはん	○	だいずクロquette キャベツとこまつなのからしあえ きのこのみそしる	ぎゅうにゅう、だいず、とりにく、 おか、ひじき、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、じゃがいも、 サラダあぶら、さんおんとう、 こむぎこ、パンこ、だいずあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 もやし、こまつな、ぶなしめじ、 えのきたけ、しいたけ、まいたけ、 だいこん、はくさい、はねぎ	613 kcal 22.1 g 22.2 g 2.0 g
21 金	【和食の日】 ごはん	○	さばのみそに こまつなはくさいのごまあかあえ わかめのかきたまじる みかん	ぎゅうにゅう、サバ、みそ、おか、 とうふ、たまご、わかめ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、 じゃがいも、てんぷん	しょうが、はくさい、にんじん、 もやし、こまつな、えのきたけ、 たまねぎ、みかん	563 kcal 25.9 g 18.5 g 2.3 g
25 火	ハッシュドボーグライス	○	グリーンサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく、レンズまめ、こなチーズ、 なまクリーム、ぎゅうにゅう、ツナ、 くきわかめ、ヨーグルト	こめ、むぎ、サラダあぶら、 さんおんとう、こめこ、さとう	たまねぎ、しょうが、にんにく、 セロリー、マッシュルーム、 ホールトマト、キャベツ、もやし、 こまつな、みかんかん、パインかん、 おうとうかん、バナナ	624 kcal 21.8 g 19.8 g 1.3 g
26 水	【山形県郷土料理】 ごはん こんぶのつくだに	○	さけのねぎみそやき おみづけ いもに	ほそぎりこんぶ、こなかんてん、 ぎゅうにゅう、サケ、みそ、 ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、 サラダあぶら、さといも	ねぎ、こまつな、はくさい、 だいこん、にんじん、ごぼう、りんご	570 kcal 25.0 g 18.1 g 2.5 g
27 木	おやこうどん	○	ししゃものいちみましょうゆやき こまつなのあえもの おさつチップス	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、 ししゃも	うどん、てんぷん、 ノンエッグマヨネーズ、ごま、 さんおんとう、さつまいも、 だいずあぶら、はちみつ	にんじん、たまねぎ、はくさい、 ほししいたけ、ねぎ、もやし、 キャベツ、こまつな	563 kcal 24.2 g 21.8 g 2.1 g
28 金	とりとぎのこのピラフ	○	いかのかりかりあげ アーモンドいりカレーポテトサラダ キャベツとレンズまめのスープ	とりにく、ぎゅうにゅう、イカ、 ウィンナー、レンズまめ	サラダあぶら、バター、こめ、むぎ、 こむぎこ、てんぷん、さんおんとう、 だいずあぶら、じゃがいも、 アーモンド	ホールコーン、たまねぎ、 ぶなしめじ、エリンギ、にんじん、 ブロッコリー、キャベツ、こまつな	584 kcal 24.6 g 20.8 g 2.2 g

※都合により、献立内容を変更する場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー590kcal たんぱく質25.0g 食塩相当量2.2g

