



11月のこんだて表

令和6年10月31日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇 一 郎

都合により献立内容を変更することがあります。

日	しゅしょく	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 ビタミン ミネラル (kcal)	ひとくちメモ
1 金	きっかごはん 	マスのバターしょうゆやき こまつなごまあえ ど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、 きゅうにゅう、マス、 どうふ、もずく、たまご	こめ、おむぎ、さとう、 バター、サラダあぶら、 ごま	きくのはな、しょうが、 にんにく、キャベツ、 にんじん、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	563 28.3 20.5 2.0	文化の日にちなんで、菊の花をごはん に混ぜ込んだ「菊花ごはん」を作ります。 ねぎ
5 火	ごはん のりじゃこふりかけ 	とりにくのこうみやき こまつなやさしいため わかめとじゃがいものみそしる りんご	おおか、 ちりめんじゃこ、 のり、きゅうにゅう、 とりにく、あぶらあげ、 みそ、わかめ	こめ、おむぎ、さとう、ごま、 パン、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、さくらげ、 こまつな、だいこん、 たまねぎ、えのきたけ、 りんご	576 26.0 19.7 2.3	鶏肉を香味野菜に漬けて、パン粉をま ぶしてオープンで焼きました。
6 水	ハニーレモントースト 	レパールのマリアソース グリーンサラダ もちあごスープ	きゅうにゅう、 ぶたレバー、 くきわかめ、とりにく	はいがしよくパン、 バター、はちみつ、 てんぷん、じゃがいも、 だいずあぶら、さとう、 サラダあぶら、おむぎ	レモンじる、しょうが、 たまねぎ、キャベツ、 もやし、こまつな、 にんじん、ぶなしめじ	574 24.0 21.3 2.7	バターとはちみつ、レモン汁を混ぜ合わ せて、パンに塗って焼きました。甘酸 っぱくて美味しいですよ。
7 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 どうふすいとんじる	だいず、みそ、 きゅうにゅう、 わかさぎ、とりにく、 さつまいも、どうふ、 わかめ	こめ、おむぎ、 サラダあぶら、さとう、 みずあめ、ごま、 てんぷん、 だいずあぶら、 たまごにや、 さつまいも、ごまご	ごぼう、しょうが、 にんにく、にんじん、 れんこん、 さやいんげん、 だいこん、はくさい、ねぎ	604 22.9 16.1 2.3	「鉄火みそ」とは、なめ味噌の一種で、 ごぼうや大豆を味噌などの調味料で 煮詰めたものです。
8 金	あんかけやきそば 	ちゅうかコンスープ あんこはるまき	ぶたにく、イカ、 あさり、きゅうにゅう、 たまご、あずき	ちゅうかめん、 サラダあぶら、さとう、 ごまあぶら、てんぷん、 じゃがいも、 はるまきのかわ、ごま、 みずあめ、だいずあぶら	しょうが、にんにく、 にんじん、たまねぎ、 はくさい、もやし、 こまつな、ほししいたけ、 にら、クリームコーン、 ホールコーン	571 25.5 19.7 2.1	手づくりのあんこを春巻きの皮で包 んで、油で揚げたデザートです。
11 月	カレーライス 	いとかんてんサラダ フルーツポンチ	とりにく、きゅうにゅう、 くきわかめ、ツナ、 かんてん	こめ、おむぎ、 サラダあぶら、 じゃがいも、さとう、 ごまご	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 こまつな、もやし、 キャベツ、レモンじる、 みかんかん、 パンかん、	641 22.1 17.9 1.7	糸寒天を使ったサラダを作ります。色 な食感を楽しみましょう。
12 火	ごはん だいちコロッケ 	だいちコロッケ キャベツとこまつなのからしあえ きのこのみそしる	きゅうにゅう、だいず、 とりにく、おから、 ひじき、あぶらあげ、 みそ	こめ、おむぎ、じゃがいも、 サラダあぶら、さとう、 ごまご、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	621 22.5 22.5 2.0	大豆を使ったコロッケです。給食室で、 ひとつひとつ手作ります。
13 水	ごはん さばのたつたあげ はくさいとしらすのみそあえ おろしじる	さばのたつたあげ はくさいとしらすのみそあえ おろしじる	きゅうにゅう、サバ、 しらす、みそ、 なまあげ、わかめ	こめ、おむぎ、てんぷん、 だいずあぶら、 サラダあぶら、さとう、 こんにやく	しょうが、こまつな、 もやし、はくさい、 えのきたけ、にんじん、 ねぎ、だいこん	564 24.4 21.7 2.0	ずりおろした大根がたっぷり入った「お ろし汁」を作ります。食べると体が温ま りますよ。
14 木	チリピーズチーズドッグ 	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、 しりいんげんまめ、 ピーチーズ、 きゅうにゅう、とりにく、 レンズまめ、あさり、 どうにゅう、きゅうにゅう、 なまクリーム、ツナ	はいがしよくパン、 サラダあぶら、ごまご、 じゃがいも、ごめ、 バター、さとう	にんにく、たまねぎ、 ピーマン、セロリ、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、こまつな、 レモンじる、バナナ	564 26.1 20.7 2.4	「グラムチャウダー」は、あさりなどの二 枚貝を使った、アメリカ発祥の料理で す。
15 金	かじようどうふどん 	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、きゅうにゅう、 とりにく、たまご、 どうにゅう	こめ、おむぎ、 サラダあぶら、さとう、 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	644 25.2 21.7 2.2	揚げ豆腐と肉、野菜と一緒に炒めたも ののせたと併せて作ります。
18 月	ごはん こまつなやさいハンバーグ こまつなとツナのマヨしょうゆ たまねぎとあぶらあげのみそしる	こまつなやさいハンバーグ こまつなとツナのマヨしょうゆ たまねぎとあぶらあげのみそしる	きゅうにゅう、 ぶたにく、 ツナ、あぶらあげ、 わかめ、みそ	こめ、おむぎ、 サラダあぶら、 バター、ごま、 てんぷん、さとう、 ノンエッグマヨネーズ、 さいいも	にんじん、たまねぎ、 たけのこ、にんじん、 こまつな、もやし、 えのきたけ、ねぎ	584 23.6 22.4 2.2	小松菜一斉給食 江戸川区の全小中学校に小松菜が寄 付されます。篠崎地区の学校では「小 松菜野菜ハンバーグ」を作ります。
19 火	ふきよせごはん 	たらののりあんかけ もやしのかおりあえ とんじる りんご	とりにく、 きゅうにゅう、 まだら、のり、 ぶたにく、どうふ、 みそ	こめ、おむぎ、さつまいも、 サラダあぶら、さとう、 ごまご、てんぷん、 だいずあぶら、 こんにやく、じゃがいも	にんじん、ぶなしめじ、 まいたけ、しょうが、 えのきたけ、もやし、 キャベツ、こまつな、 レモンじる、だいこん、 ごぼう、ねぎ、りんご	564 24.8 16.1 2.6	さつまいもやきのこなど、秋の味覚を 使った混ぜごはんです。
20 水	てづくりピザパン 	とりにくのクリームシチュー カラフルサラダ オレンジ	ウィンナー、 ピーチーズ、 きゅうにゅう、とりにく、 しりいんげんまめ、 どうにゅう、こなチーズ	きょうりきこ、ごまご、 さとう、オリーブあぶら、 サラダあぶら、 じゃがいも	しょうが、にんにく、 たまねぎ、 マッシュルーム、 ピーマン、ホールコーン、 にんじん、ぶなしめじ、 こまつな、キャベツ、	557 26.1 22.9 2.4	手作りりのごべかりー トマトソースを塗り、ウィンナーや野菜、 チーズをのせた手作りピザパンです！
21 木	こまつなハムごはん 	ししやものいしがきあげ だいこんときゅうりのすのもの ごまとうにゅうみそしる	ハム、きゅうにゅう、 ししやも、わかめ、 あぶらあげ、どうふ、 みそ、どうにゅう	こめ、おむぎ、 オリーブあぶら、 サラダあぶら、ごまご、 ごま、だいずあぶら、 さとう、じゃがいも	こまつな、きゅうり、 だいこん、キャベツ、 にんじん、レモンじる、 たまねぎ	566 24.6 21.3 2.5	朝ごはんレシビョウルー 校長先生賞を受賞した「こまつなハム ごはん」が登場します！楽しみですね♪
22 金	ごはん さばのみそに こまつなとはくさいのごまおからあえ わかめのかきたまじる みかん	さばのみそに こまつなとはくさいのごまおからあえ わかめのかきたまじる みかん	きゅうにゅう、サバ、 みそ、おから、どうふ、 たまご、わかめ	こめ、おむぎ、さとう、 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、だいこん、 みかん	581 26.2 18.6 2.3	和食の日 「だし」を使った和食を作ります。かつ お節でとっただしの香りを楽しんでくだ さい。
25 月	コーンピラフ 	いかのチーズいりふわふわあげ 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、 きゅうにゅう、イカ、 こなチーズ、 ウィンナー、 レンズまめ	こめ、おむぎ、 オリーブあぶら、 サラダあぶら、 ごまご、てんぷん、 さとう、だいずあぶら、 じゃがいも、アーモンド	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 ホールコーン、 ブロッコリー、キャベツ	601 23.4 23.3 2.2	チーズが入った衣をつけて揚げました。 衣がふわふわで美味しいですよ。
26 火	ごはん ニラたまあずあんかけ はるさめのいためもの ワンタンいりちゅうかスープ バナナ	ニラたまあずあんかけ はるさめのいためもの ワンタンいりちゅうかスープ バナナ	きゅうにゅう、 とりにく、たまご、 ぶたにく、どうふ	こめ、おむぎ、 サラダあぶら、さとう、 てんぷん、 りょくとうはるさめ、 ワンタンのかわ	ほししいたけ、にんじん、 にら、ねぎ、たまねぎ、 キャベツ、もやし、 たけのこ、チンゲンサイ、 バナナ	557 21.7 15.7 2.2	にらが入った玉子焼きに、とろみがかつ た甘酢をかけたました。
27 水	とりときのおこわ 	さけのみもじやき あきのみかくに さつまいももち	あぶらあげ、 とりにく、 きゅうにゅう、サケ、 がんとんき	こめ、もちごめ、 サラダあぶら、さとう、 ノンエッグマヨネーズ、 こんにやく、くり、 さつまいも、てんぷん、 だいずあぶら、ごま	ごぼう、ほししいたけ、 ぶなしめじ、まいたけ、 にんじん、だいこん、 さやいんげん	770 28.8 29.8 1.7	よつぱ飯立 秋が旬の食材をたくさん使いました。 旬の食材を味わって食べましょう。
28 木	ながさきちゃんぽん 	うらかみそぼろ だいずとじゃがいものあげに みかん	イカ、とりにく、 かまぼこ、どうにゅう、 きゅうにゅう、 ぶたにく、 さつまいも、だいず	ちゃんぽんめん、 サラダあぶら、 つきんにやく、 さとう、てんぷん、 だいずあぶら、 じゃがいも、ごま	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、さくらげ、 ごぼう、もやし、 さやいんげん、みかん	574 26.6 21.1 2.6	細土料理～長崎県～ 「浦上そばろ」は、細切りの豚肉や揚げ かまぼこ、こんにやく、野菜などを炒めて 作る料理です。
29 金	タンディーチキンバーガー 	シーザーサラダ かぼちゃのポタージュ	とりにく、 きゅうにゅう、 こなチーズ、 どうにゅう、 なまクリーム	まろパン、はちみつ、 サラダあぶら、さとう、 バター	にんにく、キャベツ、 にんじん、こまつな、 たまねぎ、かぼちゃ	556 24.4 24.9 2.7	色んなスパイスに漬けた鶏肉を オープンで焼き、パンにサンドしました。