令和8年

# 11月　予定こんだて表

江戸川区立鎌田小学校

| 日 | 曜 | こんだてめい 主食 | 牛乳 | おかず・デザートなど | ざいりょう あか 血や肉,骨になる | ざいりょう きいろ 熱や力になる | ざいりょう みどり 体の調子を整える | えいようか エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | きっかごはん | ○ | ますのもみじやき<br>こまつなのごまあえ<br>とうふとはくさいのかきたまじる<br>かき | とりにく,あぶらあげ,ぎゅうにゅう,マス,きぬごしどうふ,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,でんぷん | きくのはな,にんじん,キャベツ,もやし,こまつな,しいたけ,だいこん,はくさい,ねぎ,かき | 574 kcal<br>27.2 g<br>21.8 g<br>1.9 g |
| 4 | 水 | チキンときのこのピラフ | ○ | いかのカレーしょうゆやき<br>ポテトサラダ<br>マカロニとレンズまめのスープ | とりにく,たまご,ぎゅうにゅう,イカ,ベーコン,ぶたにく,レンズまめ | あぶら,バター,こめ,むぎ,じゃがいも,さんおんとう,ごま,マカロニ | たまねぎ,ぶなしめじ,エリンギ,パセリ,にんじん,ブロッコリー,ホールコーン,セロリ,キャベツ,こまつな | 553 kcal<br>26.4 g<br>17.2 g<br>2.1 g |
| 5 | 木 | ごはん<br>だいずのあまからに | ○ | かわりたまごやき<br>キャベツのおひたし<br>にくじゃが | だいず,ぎゅうにゅう,とりにく,ひじき,もめんどうふ,たまご,おかか,ぶたにく | こめ,むぎ,あぶら,さんおんとう,はちみつ,ごま,さとう,じゃがいも,しらたき | にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,こまつな,えのきたけ,たけのこ,さやいんげん | 620 kcal<br>28.5 g<br>21.0 g<br>2.5 g |
| 6 | 金 | ナシゴレン<br>（チャーハン） | ○ | ソトアヤム(とりにくのスープ)<br>ピサンゴレン（あげバナナ） | ぶたにく,イカ,エビ,たまご,ぎゅうにゅう,とりにく,なまあげ | ごまあぶら,あぶら,こめ,むぎ,こむぎこ,こめこ,さんおんとう,ふんとう | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,あかパプリカ,ピーマン,キャベツ,こまつな,レモン,バナナ | 643 kcal<br>24.9 g<br>22.1 g<br>2.4 g |
| 9 | 月 | ごはん | ○ | だいずコロッケ<br>キャベツとこまつなのからしあえ<br>きのこのみそしる | ぎゅうにゅう,だいず,ぶたにく,おから,ひじき,たまご,とりにく,あぶらあげ,みそ | こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら,さんおんとう,こむぎこ,パンこ | 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,ねぎ | 638 kcal<br>24.1 g<br>24.1 g<br>2.0 g |
| 10 | 火 | ごはん<br>わかめととりにくのそぼろ | ○ | わかさぎのからあげ<br>さつまいものごもくきんぴら<br>とうふすいとんじる<br>みかん | とりにく,わかめ,ぎゅうにゅう,わかさぎ,ぶたにく,さつまあげ,とりにく,きぬごしどうふ | こめ,むぎ,ごまあぶら,さんおんとう,でんぷん,あぶら,あぶら,こんにゃく,さつまいも,ごま,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,こまつな,みかん | 591 kcal<br>21.9 g<br>15.1 g<br>2.4 g |
| 11 | 水 | ごはん<br>のりじゃこふりかけ | ○ | とりにくのこうみやき<br>こまつなやさいいため<br>わかめとじゃがいものみそしる<br>りんご | おかか,ちりめんじゃこ,きざみのり,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,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<br>25.9 g<br>19.5 g<br>2.3 g |
| 12 | 木 | ★ローリングストック給食<br>エッグポテトトースト | ○ | レバーのマリネ<br>たらとコーンのピスク | とうにゅう,たまご,チーズ,ぎゅうにゅう,ぶたレバー,ぎゅうにゅう,たら,しろいんげんまめ | しょくパン,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,こむぎこ,あぶら,オリーブオイル,さんおんとう,こめこ | たまねぎ,パセリ,にんじん,あかパプリカ,ピーマン,にんにく,ぶなしめじ,ホールコーン,クリームコーン,こまつな | 602 kcal<br>30.7 g<br>26.2 g<br>1.8 g |
| 13 | 金 | がじょうとうふどん<br>（家常豆腐） | ○ | こまつなとたまごのちゅうかスープ<br>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,あぶら,さんおんとう,でんぷん,ごまあぶら,さつまいも,はちみつ,ごま | しょうが,しいたけ,たけのこ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ねぎ,チンゲンツァイ,だいこん,えのきたけ,こまつな | 643 kcal<br>25.2 g<br>21.6 g<br>2.2 g |
| 16 | 月 | ごはん | ○ | さばのみそに<br>こまつなとはくさいのごまおかかあえ<br>とうふのかきたましる<br>みかん | ぎゅうにゅう,サバ,みそ,おかか,もめんどうふ,たまご | こめ,むぎ,さんおんとう,ごま,じゃがいも,でんぷん | 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 | 564 kcal<br>25.7 g<br>18.4 g<br>2.1 g |
| 17 | 火 | ★小松菜一斉給食<br>こまつなキムチどん | ○ | こまつなあげぎょうざ<br>わかめスープ | ぶたにく,しらす,ぎゅうにゅう,とりにく,もめんどうふ,わかめ | こめ,むぎ,ごまあぶら,さとう,ぎょうざのかわ,でんぷん,じゃがいも | にんにく,しょうが,たまねぎ,キムチ,こまつな,にんじん,ねぎ,にら,えのきたけ | 599 kcal<br>24.8 g<br>18.7 g<br>2.6 g |
| 18 | 水 | コーンマヨトースト<br>あんバタートースト | ○ | ポトフ<br>はくさいとこまつなのみそドレサラダ<br>オレンジ | あずき,ぎゅうにゅう,ベーコン,ウィンナー,ぶたにく,みそ | しょくパン,ノンエッグマヨネーズ,バター,みずあめ,さとう,あぶら,じゃがいも,ごま | ホールコーン,たまねぎ,パセリ,キャベツ,にんじん,だいこん,はくさい,こまつな,もやし,オレンジ | 568 kcal<br>20.1 g<br>25.4 g<br>2.2 g |
| 19 | 木 | ★オーガニック給食<br>★鳥取県郷土料理<br>だいせんおこわ | ○ | ししゃものからあげ<br>キャベツとらっきょうのあえもの<br>じゃぶに | あずき,とりにく,ぎゅうにゅう,ししゃも,くきわかめ,なまあげ | こめ,もちごめ,さとう,でんぷん,こむぎこ,あぶら,ごま,あぶら | ごぼう,にんじん,しいたけ,たけのこ,キャベツ,こまつな,もやし,らっきょう,たまねぎ,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ | 588 kcal<br>25.7 g<br>20.8 g<br>1.9 g |
| 20 | 金 | ★学習成果発表会<br>とりにくのあんかけうどん | ○ | ぶりのいそべてんぷら<br>キャベツともやしのおひたし | とりにく,あぶらあげ,ぎゅうにゅう,ぶり,あおのり | さといも,うどん,でんぷん,こむぎこ,あぶら,さんおんとう,ごま | たまねぎ,にんじん,たけのこ,もやし,ぶなしめじ,こまつな,ねぎ,キャベツ | 587 kcal<br>28.6 g<br>27.2 g<br>1.9 g |
| 21 | 土 | ★学習成果発表会<br>★給食運営委員会<br>カレーライス | ○ | こまつなサラダ<br>フルーツかんてんポンチ | ぶたにく,ぎゅうにゅう,ツナ,かんてん | こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ,さとう | しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,みかんかん,パインかん,おうとうかん | 633 kcal<br>21.2 g<br>18.8 g<br>1.5 g |
| 25 | 水 | チリビーンズ<br>チーズドッグ | ○ | クラムチャウダー<br>にんじんとツナのサラダ<br>みかん | ぶたにく,だいず,チーズ,ぎゅうにゅう,ベーコン,しろいんげんまめ,あさり,とうにゅう,ツナ | はいがパン,あぶら,こむぎこ,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,にんじん,パセリ,キャベツ,きゅうり,こまつな,レモン,みかん | 608 kcal<br>28.3 g<br>23.9 g<br>2.7 g |
| 26 | 木 | ごはん | ○ | さんまのまつまえに<br>カリカリあぶらあげとキャベツのごまあえ<br>ぐだくさんみそしる<br>かき | ぎゅうにゅう,さんま,こんぶ,あぶらあげ,とりにく,なまあげ,みそ | こめ,むぎ,さんおんとう,すりごま,あぶら,こんにゃく | にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,もやし,こまつな,ごぼう,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ,みずな,かき | 614 kcal<br>25.4 g<br>24.2 g<br>2.2 g |
| 27 | 金 | パエリア | ○ | とうふいりミートボールスープ<br>ひよこまめのサラダ | ぶたにく,イカ,エビ,あさり,ぎゅうにゅう,とりにく,だいず,もめんどうふ,たまご,ツナ,ひよこまめ | バター,こめ,むぎ,オリーブオイル,でんぷん,じゃがいも,あぶら,さとう | にんにく,たまねぎ,ピーマン,しょうが,にんじん,こまつな,キャベツ,きゅうり | 578 kcal<br>25.4 g<br>20.4 g<br>2.4 g |
| 30 | 月 | ★みんなの給食<br>ごはん<br>エコふりかけ | むぎちゃ | ボラとごぼうのあまからあげ<br>こまつなのあえもの<br>あつあげとじゃがいものみそしる<br>りんご | おかか,しおこんぶ,ぼら,ツナ,こんぶ,なまあげ,みそ | こめ,むぎ,さんおんとう,でんぷん,あぶら,さとう,ごまあぶら,じゃがいも | にんじん,ごぼう,しょうが,えだまめ,こまつな,キャベツ,もやし,たまねぎ,えのきたけ,りんご | 557 kcal<br>20.5 g<br>14.9 g<br>2.2 g |

※献立は、都合により変更になる場合があります。
※今月の平均栄養価（中学年の値）　エネルギー597kcal　たんぱく質　25.3g　食塩相当量　2.2g
※11月の給食指導目標　感謝をこめて食事をしよう