



11月

給食献立表

江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子
栄養士 齋藤 沙菜

日 ／ 曜	こんだてめい			おもな ざいりょう			もりつけ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ひとくちメモ
	牛乳 など	主食	おかず デザートなど	あか 血や筋肉や骨の もとになる	きいろ 熱や力の もとになる	みどり 体の調子を ととのえる	深血	ブルー (小)	ピンク (大)		
3		文化の日									
4 火		くいごはん 【十三夜＆文化の日の献立】 	きっかむし(コーンにくだんご) れんごんのきんぴら うさぎかまぼこのすましじる	★飲用牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚こま、かまぼこ(卵無)	精白米、もち米、★生むき栗、さとう、でん粉、油、ごま油、つきごんにやく、三温糖、白ごま	干し椎茸、ねぎ、しょうが、ホールコーン、れんごん、にんじん、だいごん、えのきたけ、たけのこ	にく きんぴ ら	ごはん	しるもの	579 kcal 22.7 g 17.2 g 2.6 g	11月2日は、十三夜です。栗名月とも呼ばれるので、「栗ごはん」とうさぎ型のかまぼこを入れた「すまし汁」を提供します。また、11月3日は、「菊かおる文化の日」とも呼ばれています。肉団子にコーンをまぶし、菊に見立てた「菊花蒸し」を提供します。
5 水		トマトハヤシライス	サイコロサラダ くだもの(ラ・フランス)	★飲用牛乳、豚こま、レンズ豆、★生クリーム、凍り豆腐、ボンレスハム	精白米、粒麦、油、小麦粉、でん粉、じゃがいも、さとう、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、トマト缶詰、マッシュルーム、きゅうり、ラ・フランス	ライス ルウ	くだもの	サラダ	674 kcal 22.6 g 25.2 g 2.0 g	ラ・フランスは、フランス原産の西洋なしの一種です。11月に多く出回ります。日本産の和梨に比べて、香りがよく、果肉が柔らかいのが特徴です。
6 木		ごはん てづくりふりかけ	さけのきのごちーズやき こまつなのおひたし みずなのかきたまじる	★飲用牛乳、無干し粉、かつお節、きざみのり、サケ、★ピザチーズ、まぐろ缶詰、木綿豆腐、★たまご	精白米、粒麦、白ごま、でん粉	マッシュルーム、えのきたけ、玉葱、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、えのきたけ、ねぎ、みずな	さかな おひた し	ごはん ふりか け	しるもの	573 kcal 30.9 g 21.6 g 2.1 g	
7 金		ミルクパン	スケソウダラのオニオンソース ごまつなとコーンのソテー ポテトポタージュ	★飲用牛乳、スケソウダラ、ウィンナー、ベーコン、白いんげん豆、★牛乳・調理用、豆腐、★生クリーム	★ミルクパン、小麦粉、でん粉、油、オリーブ油、さとう、じゃがいも、精白米	玉葱、キャベツ、こまつな、ホールコーン、パセリ	さかな ソテー	パン	スープ	592 kcal 28.9 g 21.0 g 2.7 g	「スケソウダラのオニオンソース」は、新メニューです。スケソウダラは、衣をつけてカラッと揚げます。そこに炒めた たまねぎとしょうゆ・酢などで味付けしたソースをかけていただきます。
10 月		ごはん	レバーとポテのあまからあげ いそべあえ はくさいとあつあげのみそじる	★飲用牛乳、豚レバー、しらす干し、きざみのり、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、でん粉、米粉、じゃがいも、油、さとう、白ごま	しょうが、しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、はくさい、ねぎ、えのきたけ	レバー あえも の	ごはん	みそじる	545 kcal 24.2 g 15.3 g 2.0 g	
11 火		じごくのトマトラーメン 【おはなし献立】	じゃがまるくん かいそうとツナのサラダ	★飲用牛乳、豚こま、なると(卵無)、★ダイスターズ、まぐろ缶詰、海草ミックス(乾)	蒸し中華めん、ごま油、ラーズ、ウィンナー、でん粉、小麦粉、さとう、油、ごま(いり)	しょうが、にんにく、ねぎ、玉葱、にんじん、ほうしめじ、もやし、トマト缶詰、チンゲンツアイ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	めん じゃが 丸	サラダ	つけ汁	578 kcal 23.4 g 24.7 g 2.6 g	おはなし献立「じごくのラーメンや」に登場するラーメンを真っ赤なトマト味で再現します。つけ麺風で味わいます。
12 水		ごはん	ごもくたまごやき ひじきのにも とんじる	★飲用牛乳、豚ひき肉、★たまご、鶏こも、ひじき、油揚げ、大豆、豚こま、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、油、三温糖、ごま油、つきごんにやく、板ごんにやく、じゃがいも	干し椎茸、にんじん、玉葱、ごぼう、だいごん、ねぎ、こまつな	たまご にもの	ごはん	とんじる	623 kcal 27.5 g 21.9 g 2.3 g	
13 木		ねぎしおふたどん	とうふとなめこのみそじる さつまいものチップス	★飲用牛乳、豚こま、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、油、ごま油、白ごま、でん粉、さつまいも	にんにく、ねぎ、玉葱、もやし、わけぎ、レモン、だいごん、にんじん、なめこ	ごはん あん	チップ ス	みそじる	585 kcal 22.2 g 18.8 g 2.3 g	「さいまいものチップス」は、さつまいもを、薄い輪切りにして、油で揚げます。揚げののにとても時間のかかるのですが、さつまいもが旬の時期には食べたい一品です。
14 金		おんぶトースト (ココアシュガー味)	フレンチツナサラダ ポークピーズ	★飲用牛乳、まぐろ缶詰、豚こま、大豆、★粉チーズ	★食パン、★バター、グラニュー糖、油、じゃがいも	ホールコーン、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、レモン、にんにく、マッシュルーム、トマト缶詰、パセリ	パン	サラダ	ルウ	557 kcal 23.7 g 24.2 g 2.2 g	14日の音楽会に合わせて、おんぶの形をしたココアシュガートーストを提供します♪
15 土		カレーライス	フライピーズサラダ くだもの(みかん)	★飲用牛乳、豚こま、レンズ豆、豚レバー、★ヨーグルト、大豆	精白米、粒麦、油、じゃがいも、小麦粉、でん粉、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、グリーンピース、ホールコーン、きゅうり、キャベツ、みかん	ライス ルウ	×	サラダ	641 kcal 22.1 g 21.0 g 1.8 g	
17		振替休業日									
18 火		こまつなごはん 【小松菜一斉給食】	こまつなつくね こまつなのおかかマヨあえ くだくさんみそじる	★飲用牛乳、まぐろ缶詰、鶏ひき肉、木綿豆腐・しぼり、大豆、白みそ、かつお節、油揚げ、白みそ	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、生パン粉、マヨネーズ(卵無)、三温糖、でん粉、板ごんにやく、じゃがいも	こまつな、しょうが、玉葱、れんごん、ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、だいごん、ほうしめじ、葉ねぎ	つくね あえも の	ごはん	みそじる	638 kcal 26.9 g 25.1 g 2.7 g	江戸川区小松菜一斉給食の献立です。小岩地区の小中学校 統一献立になります。詳しくは後日発行いたします小松菜通信をご覧ください。
19 水		とうふと えびのうまにどん	ハリハリサラダ アセロラかんてん フルーツミックス	★飲用牛乳、豚こま、むきえび、木綿豆腐、ハム、粉寒天	精白米、粒麦、油、さとう、でん粉、ごま油、緑豆はるさめ、白ごま	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、玉葱、たけのこ、チンゲンツアイ、ねぎ、切干しいたけ、にんじん、こまつな、アセロラジュース、みかん缶詰、★パイン缶、アロエ缶、みかん缶詰	ごはん あん	フルー ツ	サラダ	566 kcal 23.7 g 16.3 g 1.9 g	
20 木		きんぴらおこわ	ししゃものフライ ごまずあえ むらくもじる	★飲用牛乳、豚こま、油揚げ、★ししゃも、★たまご、木綿豆腐	精白米、もち米、三温糖、ごま油、白ごま、小麦粉、乾パン粉、生パン粉、油、さとう、でん粉	ごぼう、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、玉葱、えのきたけ、こねぎ	さかな あえも の	ごはん	しるもの	624 kcal 29.0 g 24.1 g 3.1 g	むらくも汁は溶き流した卵が汁の中に広がり、それが空にたなびく「むらくも」のように見えることから付いた名前です。
21 金		つけめん屋「東」 ごもくうどん	ちくわのいそべあげ みたらしだんご	★飲用牛乳、鶏こま、油揚げ、焼き竹輪、あおりの絹ごし豆腐、かつお削り節	さとう、冷凍うどん、小麦粉、油、白玉粉、三温糖、でん粉	ごぼう、にんじん、玉葱、干し椎茸、えのきたけ、たけのこ、ねぎ、こまつな	めん ちくわ	だんご	つけ汁	624 kcal 24.8 g 17.6 g 2.8 g	
24		振替休日									
25 火		さつまいもごはん 【だして味わう和食の日】	さわらのさいきょうやき からしあえ みぞれわん	★飲用牛乳、さわら、西京みそ、焼くわ、鶏こま、油揚げ、かまぼこ(卵無)	精白米、もち米、粒麦、さつまいも、黒ごま(いり)、三温糖、ごま油、でん粉	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、ごぼう、えのきたけ、はくさい、だいごん、こねぎ	さかな あえも の	ごはん	しるもの	572 kcal 25.3 g 14.9 g 2.4 g	「みぞれわん」は、うま味の相乗効果を利用して、昆布とかつおの厚削りの混合だしをとります。だしのうま味を感じる一品です。「だして味わう和食の日」については、後日発行する和食文化国民会議の資料も合わせてご覧ください。
26 水		Aまっちゃきなごあげパン Bココアあげパン 【セレクト給食】	ごまボテサラダ ワントンスープ くだもの(オレンジ)	★飲用牛乳、うぐいす豆、豚ひき肉、なると(卵無)	★ミルクパン、油、さとう、じゃがいも、さとう、りごま、ごま油、ワントンの皮	赤パプリカ、きゅうり、キャベツ、しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、もやし、はくさい、にら、ねぎ、清見オレンジ	パン くだもの	サラダ	スープ	573 kcal 19.1 g 23.7 g 2.5 g	今年度2回目のセレクト給食です。人気の揚げパンのセレクトです。給食委員が味を考えました。「抹茶きなこ」か「ココア」です。自分の好みで選びます。
27 木		さんしょくそぼろごはん	けんちんじる くだもの(かき)	★飲用牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、★たまご、鶏こま、油揚げ、木綿豆腐	精白米、粒麦、さとう、油、でん粉、白ごま、ごま油、板ごんにやく、さといも	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、だいごん、ねぎ、かき	ごはん ぐ	くだもの	しるもの	573 kcal 24.5 g 17.7 g 2.0 g	
28 金		あつあげキムチどん	チョレギサラダ おかしなめだまやき	★飲用牛乳、豚こま、生揚げ、白みそ、生わかめ、刻みのり、粉寒天、★カルピス	精白米、粒麦、油、さとう、でん粉、ごま油、白ごま、白すりごま、三温糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、えのきたけ、はくさいキムチ、もやし、ねぎ、にら、大豆もやし、きゅうり、キャベツ、もも缶	ごはん ぐ	×	サラダ	589 kcal 21.3 g 18.2 g 1.7 g	「おかしなめ玉焼き」は、たまごで作った目玉焼きとそっくりです。しかし、食べてビックリ! ほんのり甘いデザートです。もも缶とカルピス寒天で作ります。

※献立は材料の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

※栄養価は、3.4年生の数値です。