



# 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 <small>血や筋肉や骨の もとになる</small>	きいろ <small>熱や力の もとになる</small>	みどり <small>体の調子をとる</small>	深血	ブルー (小)	ピンク (大)		
1 金	🍷	新米ごはん (千葉県産粒すけ)	さっかむし もみじあえ さつまじる	★飲用牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、まぐろ缶詰、 豚こま、生揚げ、白みそ、 赤みそ	精白米、粒麦、でん粉、 油、さとう、白ごま、板 こんにゃく、さつまい も	干し椎茸、ねぎ、しょうが、 ホールコーン、キャベツ、はく さい、こまつな、えのきたけ、 だいこん、にんじん、ごぼう	にく あえも の	ごはん	汁もの	634 kcal 24.6 g 20.7 g 1.8 g	11月3日は、文化の日です。「菊おたる文化の日」とも呼ば れていて、この季節には日本各地で菊の花に関するイベントが 多く行われています。給食でも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。
4月	振替休日										
5 火	🍷	コーンピラフ	にくだんごのトマトに 【おはなし献立】 クラッシュみかん かんてん	★飲用牛乳、豚ひき肉、 豚レバー、おから、★粉 チーズ、粉寒天	油、精白米、粒麦、★パ ター、じゃがいも、生パ ン粉、マヨネーズ(卵 無)、三温糖、さとう	にんじん、玉葱、マッシュルーム、 ホールコーン、パセリ、にんにく、 ほうしめじ、キャベツ、トマト缶、 オレンジジュース、みかん缶、ナタ デココ	ピラフ	フルー ツ	トマトに	552 kcal 19.0 g 19.5 g 1.7 g	昨年の11月3日に江戸川区にある角野栄子さんの魔法 の文学館がオープンし、1年が経ちました。角野栄子さ んの代表作「魔女の宅急便」に登場するキキが大みそか に食べる「肉団子のトマト煮」を再現します。
6 水	🍷	こうやどうふの たまごとじどん	ニラとちやしのみそしる くだもの(かき)	★飲用牛乳、鶏こま、凍 り豆腐、★たまご、きざ みりのり、油揚げ、白みそ、 赤みそ	精白米、粒麦、油、つき ごんにゃく、さとう、 じゃがいも	玉葱、にんじん、もやし、に ら、柿	ごはん あん	くだも の	みそ汁	583 kcal 25.0 g 17.0 g 2.3 g	
7 木	🍷	ごまはちみつトースト	アーモンドとチーズのサラダ チリコンカン	★飲用牛乳、★ダイス チーズ、ひよこ豆、大豆、 豚こま	★食パン、ねりごま、はち みつ、★バター、白すりご ま、★アーモンド油、さ とう、じゃがいも、小麦粉	キャベツ、きゅうり、赤パ プリカ、もやし、こまつな、 玉葱、にんじん、マッシュ ルーム、パセリ	トース ト	サラダ	スープ	622 kcal 24.4 g 29.3 g 2.5 g	
8 金	🍷	新米ごはん (山形県鶴岡市はえぬき)	羅臼産ふりのていやく こまつなのおかかマヨあえ だいこんのそぼろに	★飲用牛乳、ぶり、かつ お節、鶏ひき肉	精白米、粒麦、さとう、マヨ ネーズ(卵無)、ごま油、 板こんにゃく、じゃがいも、 三温糖、でん粉	しょうが、こまつな、キャ ベツ、もやし、にんじん、干 し椎茸、だいこん、さやい んげん	さかな あえも の	ごはん	にもの	571 kcal 24.6 g 19.5 g 1.6 g	今回の天然のふりは、北海道の東部 知床半島にある羅臼 町でとれたものです。魚屋さんから品質の高い羅臼の 水産物としてご紹介いただき、ぶりの照り焼きにして提 供します。
11 月	🍷	ごまつたさんの マーボーラーメン (つけめん風) 【おはなし献立】	じゃがまるくん わかめとツナのサラダ	★飲用牛乳、豚ひき肉、 大豆、赤みそ、木綿豆腐、 ★ダイスチーズ、まぐろ 缶詰、生わかめ	蒸し中華めん、ごま油、 マヨネーズ(卵無)、ごま油、 板こんにゃく、じゃがいも、 三温糖、でん粉	にんにく、しょうが、にんじ ん、干し椎茸、ねぎ、グリン ピース、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、玉葱	めん いも	サラダ	つけ汁	650 kcal 28.2 g 29.6 g 2.4 g	昨年に引き続き、ごまつたさんのマーボーラーメン が再登場です。みじん切りにした野菜と豆腐が入っ た栄養満点のつけ汁に麺をつけて、味わいます。
12 火	🍷	ゆかりごはん	あげだしどうふ〜そぼろあん〜 からしあえ きりほしだいこんのみそしる	★飲用牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、短ちくわ、油 揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、でん粉、 小麦粉、油、ごま油、三 温糖	ゆかり、しょうが、干し椎茸、 にんじん、グリンピース、キャ ベツ、こまつな、もやし、ふ なしめじ、切干しだいこん、ねぎ	どうふ あえも の	ごはん	汁もの	554 kcal 22.6 g 18.7 g 2.1 g	
13 水	🍷	わかめごはん 【青空給食】	どりのからあげ さけのしおやき ひじきのもの こまつなのおかかあえ	炊き込みわかめ、とりも 肉、塩ざけ、ひじき、油 揚げ、かつお節	精白米、粒麦、白ごま、 でん粉、油、三温糖、ご ま油	オレンジジュース、しょう が、にんじん、こまつな、も やし	給食室特製弁当			536 kcal 25.5 g 10.5 g 2.2 g	【青空給食で使用する持ち物(3点)】 持ち手のついた袋(学年・クラス・名前を記入)、 ケースつき おはし、レジヤシート ※詳細については学校だよりをご覧ください。
14 木	🍷	チキンライス	ツナピーズサラダ コーンチャウダー	★飲用牛乳、鶏こま、 ベーコン、★牛乳、調理用 豆乳、まぐろ缶詰、大豆	油、★バター、精白米、 粒麦、じゃがいも、小麦 粉、白ごま、三温糖	玉葱、マッシュルーム、グリンピ ース、にんじん、ホールコーン、ク リームコーン缶、パセリ、キャベ ツ、きゅうり、赤パプリカ、えだま め	ライ ス	サラダ	スープ	682 kcal 24.6 g 26.9 g 2.5 g	
15 金	🍷	新ごぼうの きんぴらおこわ	ししゃものフライ ごますあえ かきたまじる	★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、油、ごま油、白ごま、 小麦粉、乾パン粉、パン 粉、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、ねぎ	さかな あえも の	ごはん	汁もの	629 kcal 29.1 g 24.1 g 3.1 g	ししゃもなどの小魚には、成長期に必要なカル シウムがたっぷり含まれています。
18 月	🍷	ごまつな ピリからチャーハン 【小松菜給食】	こまつなのあげぎょうざ たまごスープ	★飲用牛乳、豚ひき肉、 赤みそ、木綿豆腐、★た まご	精白米、粒麦、油、三温 糖、ごま油、餃子の皮、 でん粉	しょうが、にんにく、にん じん、ねぎ、こまつな、キャ ベツ、にら、玉葱、えのきた け、かねぎ	ごは ん	ぎょう ざ	スープ	645 kcal 25.8 g 23.9 g 2.5 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 火	🍷	新米ごはん (秋田県あきたこまち)	レバーとポテトのあまからあげ いそべあえ はくさいとあつあけのみそしる	★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	みそ汁	545 kcal 24.2 g 15.3 g 2.0 g	
20 水	🍷	ちゅうかどん	はるさめサラダ くだもの(りんご)	★飲用牛乳、豚こま、さ つま揚げ、なると(卵 無)、イカ、むきエビ、ま ぐろ缶詰	精白米、粒麦、油、ごま 油、でん粉、緑豆はるさ め、さとう、ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、 にんじん、たけのこ、玉葱、はくさい、 グリンピース、きゅうり、キャベ ツ、こまつな、★りんご	ごは ん あん	くだも の	サラダ	593 kcal 23.6 g 17.8 g 1.7 g	
21 木	🍷	パン	マカロニグラタン キャベツとコーンのスー プ	★飲用牛乳、鶏こま、む きエビ、★牛乳、調理用 豆乳、★生クリーム、★ ピザチーズ、ベーコン	★パン、油、じゃがい も、マカロニ、★パ ター、小麦粉、乾パン粉	にんじん、玉葱、マッシュルー ム、えのきたけ、キャベツ、 ホールコーン、しょうが、こまつ な	グラ タン	パン	スープ	581 kcal 24.7 g 24.8 g 3.0 g	
22 金	🍷	さつまいもごはん	さばのみそに こまつなのうめおかかあえ すましる 【だして味わう和食の日】	★飲用牛乳、サバ、赤み そ、かつお節、木綿豆腐、 かまぼこ(卵無)、生わ かめ	精白米、もち米、粒麦、 さつまいも、黒ごま、三 温糖、でん粉、さとう、 油	しょうが、こまつな、キャ ベツ、にんじん、もやし、梅 干し、えのきたけ、ねぎ	さかな あえも の	ごはん	汁もの	628 kcal 26.4 g 19.6 g 3.2 g	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 して「すまし汁」を作ります。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。
25 月	🍷	こまつなしらすごはん	ごちたまごやき きりほしだいこんのもの のこじる	★飲用牛乳、しらす干 し、豚ひき肉、★たまご、 油揚げ、大豆、白みそ、赤 みそ	精白米、粒麦、油、白ご ま、三温糖、油、じゃが いも、板こんにゃく	こまつな、干し椎茸、にん じん、玉葱、切干しだいこ ん、さやいんげん、もやし、 ねぎ	たま ご にもの	ごはん	汁もの	644 kcal 28.6 g 21.9 g 2.9 g	呉汁とは、水に浸してやわらかくした大豆をす りつぶして絞ったものを入れたみそ汁です。た んぱく豊富で、栄養満点です。
26 火	🍷	こまつなの あんかけやきそば	ポテトのチーズやき りんご寒天いりフルーツポンチ	★飲用牛乳、豚こま、さ つま揚げ、★あさり、 ベーコン、★ピザチー ズ、粉寒天	蒸し中華めん、油、三温 糖、でん粉、ごま油、 じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく、干し椎茸、にん じん、玉葱、たけのこ、はくさい、こ まつな、ホールコーン、パセリ、★りん ごジュース、みかん缶、★パン、★ もも缶、みかん缶汁	めん あん	×	フルーツ	559 kcal 24.9 g 18.5 g 2.4 g	
27 水	🍷	トマトハヤシライス	だいずとこまつなのサラダ	★飲用牛乳、豚こま、レ ンズ豆、★生クリーム、 ハム、大豆	精白米、粒麦、油、小麦 粉、でん粉、さとう	にんにく、しょうが、にんじ ん、玉葱、トマト缶詰、マッ ッシュルーム、こまつな、きゅう り、キャベツ、レモン	ライ スル ウ	×	サラダ	645 kcal 21.6 g 24.2 g 1.8 g	
28 木	🍷	セルフおちゃづけ	さけのしおやき ごまあえ くだもの(みかん)	★飲用牛乳、塩昆布、き ざみのり、塩ざけ、油揚 げ	精白米、粒麦、あられ、 白ごま、さとう、ごま油	かねぎ、にんじん、キャベ ツ、ほうれんそう、もやし、 みかん	さかな あえも の	ごはん	汁もの	590 kcal 27.3 g 18.9 g 2.7 g	「セルフお茶づけ」は、ごはんのだし汁を別のお皿 に盛り付けます。一人一人好きなタイミングでだし 汁をかけて食べます。ごはんには、あられ・塩昆 布・ごま・のりが入っています。
29 金	🍷	新米ごはん (山形県鶴岡市はえぬき)	【セレクト給食】 A:ローストチキン B:ハンバー グ ハムとコーンのサラダ ミネストローネ	★飲用牛乳、鶏もも、ハ ム、ベーコン、鶏こま、大 豆、★粉チーズ	精白米、粒麦、油、さ とう、じゃがいも、★パ ター	ホールコーン、きゅうり、 キャベツ、にんじん、玉葱、 トマトジュース、トマト缶 詰	にく サラダ	ごはん	スープ	558 kcal 23.2 g 18.3 g 1.7 g	今年度2回目のセレクト給食です。お肉料理の セレクトで「ローストチキン」か「ハンバ ーグ」です。自分の好みで選びます。

※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。

月目標 感謝して食事しましょう。