

11月献立表

江戸川区立上小岩小学校
校長 宮本 知司
栄養士 高橋 真樹子

給食目標：感謝して食べましょう

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	<文化の日菊花献立> 菊花ごはん	○	マスのもみじ焼き 小松菜のごま和え 豆腐ともずくのかきたま汁 菊花みかん	鶏ひき肉、油揚げ、牛乳、マス、絹ごし 豆腐、もずく、たまご	精白米、粒麦、三温糖、マヨネーズ、白 ごま、でん粉	きくの花、にんじん、キャベツ、もやし、 こまつな、干し椎茸、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	海鮮うどん(いか・えび)	○	レバーと大豆の香味揚げ もやしと小松菜の和え物 アセロラ寒天ポンチ	イカ、エビ、焼き竹輪、油揚げ、わかめ、 牛乳、豚レバー、大豆、ハム、粉寒天	さとう、うどん、でん粉、油、水あめ、白 ごま	にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、しょう が、キャベツ、きゅうり、もやし、に んにく、ナタデココ、黄桃缶、パイン 缶、バナナ、アセロラ果汁	572 kcal 29.3 g 21.1 g 2.2 g
6 木	<お楽しみ遺跡発掘献立> 手作りガーリックパン	○	ボークブラウンシチュー カリカリ大豆の海草サラダ バナナ	牛乳、豚こま肉、わかめ、赤とさかの り、大豆	強力粉、さとう、小麦粉、油、オリーブ 油、じゃがいも、小麦粉、白ごま	パセリ、にんにく、にんじん、玉葱、ぶ なしめじ、トマトジュース、もやし、 キャベツ、きゅうり、バナナ	633 kcal 22.5 g 22.2 g 2.1 g
7 金	ごはん	○	鯖のみそ煮 小松菜と白菜のごまおかか和え わかめのかきたま汁 みかん	牛乳、サバ赤みそ、かつお節、木綿豆 腐、たまご、わかめ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、じゃが いも、でん粉	しょうが、はくさい、にんじん、もやし、 こまつな、えのきたけ、玉葱、みか ん	563 kcal 25.9 g 18.5 g 2.3 g
10 月	家常豆腐丼	○	小松菜とたまごの中華スープ さつま芋のごま団子	豚こま肉、生揚げ、赤みそ、牛乳、鶏こ ま肉、たまご、豆乳	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、ごま 油、さつまいも、はちみつ、白ごま	しょうが、干し椎茸、たけのこ、にんじ ん、玉葱、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	645 kcal 25.3 g 21.7 g 2.2 g
11 火	ごはん	○	大豆コロッケ キャベツと小松菜のからし和え きのこのみそ汁	牛乳、大豆、豚ひき肉、おから、ひじき、 たまご、鶏こま、油揚げ、白みそ、赤み そ	精白米、粒麦、じゃがいも、油、白ごま、 三温糖、小麦粉、生パン粉、乾パン粉	にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、こ まつな、ぶなしめじ、えのきたけ、生し いたけ、まいたけ、だいこん、はくさい、 葉ねぎ	623 kcal 22.8 g 23.6 g 2.0 g
12 水	チリビーンズチーズドッグ	○	クラムチャウダー にんじんとツナのサラダ バナナ	豚ひき肉、大豆、チーズ、牛乳、ベー コン、白いんげん豆、あさり、豆乳、生ク リーム、まぐろ缶詰	胚芽パン、油、小麦粉、じゃがいも、米 粉、バター、三温糖	にんにく、玉葱、ピーマン、セロリー、 にんじん、パセリ、キャベツ、きゅう り、こまつな、バナナ	574 kcal 26.6 g 22.8 g 2.5 g
13 木	鶏ときのこのピラフ	○	いかのカリカリ揚げ カレーポテトサラダ キャベツとレンズ豆のスープ	鶏こま肉、牛乳、イカ、たまご、ウィン ナー、レンズまめ	油、バター、精白米、粒麦、小麦粉、でん 粉、三温糖、じゃがいも、白ごま	ホールコーン、玉葱、ぶなしめじ、エリ ンギ、パセリ、にんじん、ブロッコ リー、キャベツ、こまつな	581 kcal 24.8 g 21.2 g 2.2 g
14 金	ごはん 大豆と鶏肉のそぼろ	○	ししゃものピリ辛焼き 小松菜とちくわのおひたし すりごま入りみそ汁 りんご	鶏ひき肉、大豆、牛乳、ししゃも、油揚 げ、焼き竹輪、粉かつお、かつお節、生 揚げ、わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、ごま油、 じゃがいも	しょうが、さやいんげん、にんにく、し ょうが、こまつな、もやし、にんじ ん、キャベツ、だいこん、かぶ、ねぎ、り んご	597 kcal 27.8 g 20.7 g 2.5 g
17 月	<世界の料理 カナダ> 手作りメープルパン	○	サーモンのクリームスープ オニオンレッシングサラダ オレンジ	牛乳、サケ、生クリーム、粉チーズ、ハ ム	強力粉、三温糖、油、グラニュー糖、 メープルシュガー、じゃがいも、小麦 粉、マーガリン、さとう	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、ホール コーン、こまつな、キャベツ、きゅう り、オレンジ	624 kcal 26.3 g 21.7 g 2.0 g
18 火	<小松菜一斉給食> こまつなごはん	○	小松菜つくね 小松菜のおかかマヨ和え 具だくさんみそ汁	まぐろ缶詰、牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、大豆、白みそ、かつお節、生揚げ、赤 みそ	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、生パン 粉、三温糖、でん粉、マヨネーズ	こまつな、玉葱、れんこん、ねぎ、しょ うが、キャベツ、もやし、にんじん、は くさい、だいこん、えのきたけ、ぶなし めじ	551 kcal 24.5 g 20.1 g 2.5 g
19 水	ごはん エコふりかけ	○	ひじき入り厚焼きたまご 小松菜ともやしのピリ辛和え 吉野汁	かつお節、牛乳、鶏ひき肉、干ひじき、 木綿豆腐、たまご、鶏こま肉、生揚げ	精白米、粒麦、白ごま、さとう、油、三温 糖、板こんにゃく、じゃがいも、でん粉	にんじん、干し椎茸、玉葱、こまつな、 きゅうり、キャベツ、もやし、しょう が、にんにく、だいこん	561 kcal 25.8 g 19.2 g 1.7 g
20 木	びり辛チャーハン	○	春巻き 小松菜と豆腐のスープ	たまご、豚ひき肉、赤みそ、牛乳、大豆、 木綿豆腐	精白米、粒麦、油、三温糖、ごま油、白ご ま、緑豆はるさめ、でん粉、春巻きの 皮、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、こ まつな、玉葱、もやし、たけのこ、干 し椎茸、えのきたけ、はくさい	583 kcal 21.7 g 19.9 g 2.6 g
21 金	ごはん のりじゃこふりかけ	○	とり肉の香味焼き 小松菜野菜炒め わかめとじゃが芋のみそ汁 りんご	かつお節、ちりめんじゃこ、きざみの り、牛乳、若鶏モモ(皮付き)、豚こま、 油揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、乾パン 粉、油、ごま油、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、玉葱、えのきたけ、りんご	568 kcal 25.3 g 19.1 g 2.3 g
25 火	五目あんかけやきそば	○	レバーとポテトのごまがらめ チンゲン菜と豆腐のスープ バナナ	豚こま肉、エビ、イカ、牛乳、豚レバー、 木綿豆腐、わかめ	蒸し中華めん、油、三温糖、でん粉、ご ま油、白ごま、じゃがいも	しょうが、干し椎茸、たけのこ、にんじ ん、玉葱、もやし、はくさい、こまつな、 しょうが、にんにく、だいこん、えのき たけ、ねぎ、チンゲンサイ、バナナ	557 kcal 27.7 g 19.4 g 2.7 g
26 水	<長崎県郷土料理> ごはん	○	鮭のうま味噌焼き 浦上そばろ ヒカド みかん	牛乳、サケ、赤みそ、豚細せん切り肉、 さつま揚げ、鶏こま肉、木綿豆腐	精白米、粒麦、三温糖、ごま油、油、しら たき、白ごま、さつまいも	ごぼう、にんじん、もやし、さやいんげ ん、れんこん、だいこん、干し椎茸、ね ぎ、こまつな、みかん	583 kcal 26.4 g 17.3 g 1.8 g
27 木	<SDGs 献立> 根菜のキーマカレー	○	揚げじゃがいものサラダ 焼きりんご	豚ひき肉、大豆、牛乳	精白米、粒麦、油、さとう、三温糖、白ご ま、じゃがいも、マーガリン	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、 れんこん、ごぼう、トマト缶詰、キャベ ツ、こまつな、もやし、ホールコーン、 りんご	573 kcal 19.7 g 18.2 g 1.6 g
28 金	ごはん 鉄火みそ	○	わかさぎのから揚げ さつまいもの五目きんぴら 豆腐すいとん汁 柿	大豆、赤みそ、牛乳、わかさぎ、豚せん 切り肉、さつま揚げ、鶏こま、絹ごし豆 腐	精白米、粒麦、油、三温糖、水あめ、白ご ま、でん粉、つきこんにゃく、さつまい も、小麦粉	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、柿	619 kcal 23.7 g 16.2 g 2.2 g

※ 材料購入、その他都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。

献立紹介

◎6日 お楽しみ給食「遺跡発掘ドキドキ献立」

仮校舎生活が長く続いている子供たちに、何か楽しんでもらえることはできないかという思いからお楽しみ給食を実施します。上小岩小学校では校庭から土器が出土したことから、給食の料理の中に隠されたハート型のドキドキにんじんを発掘するというものです。上小岩小学校ならではのお楽しみ給食ですので、楽しみにしてください！

◎17日 世界の料理 カナダ

17日は給食試食会を実施します。試食会の献立には手作りパンを選びました。手作りパンは、生地をこねて発酵させ、成形し焼き上げまでの全ての工程を給食室で行っています。子供たちに人気のふわふわもちもちの手作りパンと、カナダの代表的な食材で名産品のメープルシュガーとサーモンを使った料理を作ります。子供たちが普段食べている給食を実際に味わっていただき味の感想やご意見など、お聞かせいただければ幸いです。

<今月の栄養価平均>

エネルギー 588 kcal
たんぱく質 25.2 g
脂質 20.3 g
塩分 2.2 g