



11月 献立表

給食目標：感謝して食べましょう

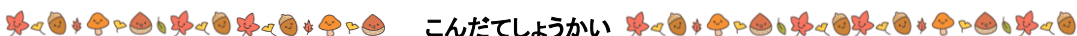


江戸川区立上小岩小学校
校 長 宮本 知司
栄養士 山地 千尋

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
2月	〈文化の日献立〉 きつかごはん	○	マスのもみじやき こまつなのごまあえ とうふとはくさいのかきたまじる かき	とりにく あぶらげ ぎゅうにゅう マス とうふ たまご	こめ むぎ さとう マヨネーズ ごま でんぶん	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 27.2 g 21.8 g 1.9 g
4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 みかん	ぶたにく ピザチーズ ベーコン しろいんげんまめ あさり ツナ とうにゅう クリーム	はいがパン あぶら こむぎこ じゃがいも こめこ パター さとう	にんにく たまねぎ ピーマン セロリー にんじん パセリ キャベツ きゅうり みかん	602 kcal 28.2 g 23.4 g 2.6 g
5木	ごはん	○	だいきろクック キャベツとこまつなのからしあえ きのこのみそしる	だいきろ 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 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	638 kcal 24.1 g 24.1 g 2.0 g
6金	〈世界の料理 スペイン〉 パエリア	○	トルティージャ やさしいスープ	とりにく ウィンナー イカ えび あさり ぎゅうにゅう ハム たまご ベーコン レンズまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんじん エリンギ パプリカ コーン かぶ ねぎ こまつな	574 kcal 28.3 g 20.2 g 2.5 g
9月	〈いい歯の日・カミカミ給食〉 ごはん ひじきふりかけ	○	さけのたつたあげ きりぼしだいこんのしゃきしゃきあえ あんかけじり	ひじき おかか サケ ハム ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ さとう ごま でんぶん あぶら じゃがいも	しょうが もやし にんじん ねぎ きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	603 kcal 25.9 g 22.1 g 2.1 g
10火	こまつなペペロンチーノ	○	ミネストローネ スイートポテト	ツナ ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう う なまクリーム	スパゲッティ あぶら じゃがいも さとう さつまいも パター	とうがらし にんにく たまねぎ マッシュルーム こまつな しめじ トマト キャベツ	575 kcal 21.1 g 20.4 g 2.3 g
11水	ごはん	○	さばのみそに こまつなとはくさいのごまおかかあえ とうふのかきたまじる みかん	ぎゅうにゅう サバ みそ おかか とうふ たまご	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも でんぶん	はくさい にんじん もやし こまつな えのきたけ みかん	564 kcal 25.7 g 18.4 g 2.1 g
12木	〈発掘ドキドキ献立〉 手作りメープルパン	○	ポークブラウンシュュー オニオンドレッシングサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	きょうりきこ さとう あぶら メープルシロップ じゃがいも こめこ ごま	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマトジュース もやし きゅうり キャベツ オレンジ	556 kcal 21.6 g 22.7 g 2.1 g
13金	こぎつねごはん	○	ししゃものねぎだれ こまつなとちくわのおひたし りきゅうじる かき	あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ ししゃも おかか わかめ みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こんにゃく じゃがいも ごま	にんじん さやいんげん ねぎ こまつな もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ かき	569 kcal 23.4 g 20.1 g 2.4 g
16月	かじょうどうふどん	○	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 たまご ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま さつまいも はちみつ	たけのこ にんじん キャベツ ねぎ チンゲンツアイ だいこん えのきたけ こまつな	643 kcal 25.2 g 21.6 g 2.2 g
17火	〈小松菜給食〉 こまつなフランス	○	こまつなシチュー タラのトマトソースがけ こまつないりコールスロー	チーズ ぎゅうにゅう たら とりにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	ソフトフランスパン あぶら さとう じゃがいも こめこ でんぶん	こまつな にんにく たまねぎ トマト キャベツ コーン にんじん マッシュルーム	604 kcal 26.9 g 27.3 g 2.5 g
18水	ごはん のりじやこふりかけ	○	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 みかん	おかか ちりめんじゃこ 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 さとう ごま パンこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	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 みかん	575 kcal 26.2 g 19.4 g 2.3 g
19木	チキンときのこのピラフ	○	いかのカレーしょうゆやき ポテトサラダ 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 レンズまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま マカロニ	たまねぎ しめじ エリンギ パセリ にんじん ブロッコリー コーン セロリー キャベツ こまつな	552 kcal 26.4 g 17.0 g 2.1 g
20金	ちゃんこうどん	○	レバーとだいきのあまからに きくわかつともやしのあえもの みかんかんでん	とりにく ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう レバー だいき くきわかめ ちりめんじゃこ かんてん とうにゅう	さとう うどん でんぶん あぶら ごま	にんじん たまねぎ ねぎ もやし こまつな しょうが きゅうり もやし にんにく みかんかん バイかん パナナ	570 kcal 28.9 g 20.6 g 2.1 g
24火	〈いい和食の日〉 ごはん わかめととりにくのそぼろ	○	わかさぎのからあげ さつまいものごもくきんぴら とうふすいとんじる りんご	とりにく わかめ ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく さつまいも あげ とりにく とうふ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら こんにゃく さつまいも ごま こむぎこ りんご	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 りんご	592 kcal 21.6 g 15.2 g 2.4 g
25水	ぶたどん	○	いとかんてんのあえもの ごじる みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム いとかんてん ハム だいき みそ とうにゅう	こめ むぎ あぶら しらす さとう ごま じゃがいも	たまねぎ しいたけ しめじ ねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし きゅうり ごぼう みかん	591 kcal 22.2 g 18.1 g 2.6 g
26木	〈芸術祭献立〉 おえかきトースト	○	チキンとこまつなのこめこうにゅうスープ にんじんとハムのサラダ バナナ	ぎゅうにゅう しろいんげん め あさり とうにゅう ハム	しょくパン マーガリン あぶら ら じゃがいも こめこ ごま	いちごジャム セロリー しめじ コーン にんじん こまつな キャベツ きゅうり パナナ	559 kcal 20.1 g 22.5 g 1.4 g
27金	キャロットライスの エビクリームソースがけ	○	フレンチサラダ ベーコンとこまつなのたまごスープ	エビ ごま しろいんげん まめ ぎゅうにゅう とうにゅう ハム なまクリーム ベーコン たまご	こめ むぎ マーガリン あぶら ごめこ さとう じゃがいも	にんじん エリンギ こまつな マッシュルーム キャベツ きゅうり パプリカ はくさい	604 kcal 25.7 g 22.7 g 2.1 g
28土	〈土曜日給食〉 ごはん てっかみそ	○	とりつくねやき こまつなのおかかマヨネーズあえ けんちんじる	だいきろ みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ちくわ おかか なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう パンこ でんぶん マヨネーズ こんにゃく	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ こまつな キャベツ にんじん えのきたけ だいこん	578 kcal 24.6 g 19.1 g 2.5 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。

栄養価平均	
エネルギー	585 kcal
たんぱく質	24.9 g
脂質	20.9 g
食塩相当量	2.2 g



こんだてしようかい

- ◎ 6日「世界の料理 スペイン」
トルティージャとは、スペイン風オムレツのことで、卵、じゃがいも、玉ねぎを使ったスペイン料理の定番です。
- ◎ 17日「小松菜一斉給食」
小松菜農家さんより無償で小松菜をいただき、小松菜をふんだんに使った小松菜給食が登場します♪
- ◎ 25日「芸術祭献立」
26日はかみっこ芸術祭です。給食時にはトーストにジャムで絵を描きオリジナルの作品を完成させましょう♪