



＜きゅうしょくもくひょう＞

感謝をこめて食事をしよう

日	こんだて	牛乳	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	14歳～ 高齢者 たんぱく質 食塩相当量
4 火	<文化の日献立> 菊花ごはん マスのもみじやき 小松菜のごまあえ 豆腐ともすくのかきたま汁 菊花みかん	○	とりひき肉 油揚げ 飲用牛乳 マス 木綿豆腐 もすく ★たまご	精白米 粒麦 三温糖 マヨネーズ(卵無) ねりごま 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	572 kcal 21.7 g 27.3 g 1.9 g
5 水	<南小岩ベーカリー> 手作りさつまいもパン ぶたと白菜のクリームスープ いんげん豆のサラダ ぶどう	○	飲用牛乳 ベーコン ぶた肉 ★調理用牛乳 豆乳 白いんげん豆	強力粉 さとう 油 さつまいも 黒ごま 小麦粉 じゃがいも コーンスターチ 三温糖	玉葱 にんじん はくさい ホールコーン クリームコーン こまつな マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり ぶどう	581 kcal 20.8 g 22.4 g 1.7 g
6 木	ごはん さばのみそ煮 小松菜と白菜のおかかあえ わかめのかきたま汁 みかん	○	飲用牛乳 サバ 赤みそ おかか 木綿豆腐 ★たまご 冷凍わかめ	精白米 粒麦 三温糖 白ごま じゃがいも でん粉	はくさい にんじん もやし こまつな えのきだけ 玉葱 みかん	579 kcal 19.1 g 28.0 g 2.3 g
7 金	<いい歯の日献立> とりとこのこのピラフ いかのかりかり揚げ カレーポテトサラダ キャベツとレンズ豆のスープ	○	とり肉 飲用牛乳 ★イカ切り身 ウィンナー レンズまめ(乾)	油 精白米 粒麦 オリーブ油 小麦粉 でん粉 三温糖 油 じゃがいも 白ごま	ホールコーン 玉葱 ぶなしめじ エリン パセリ にんじん ブロッコリー キャベツ こまつな	596 kcal 21.9 g 25.4 g 2.0 g
10 月	わかめごはん あげレバーの南蛮だれ ひじき入り切り干し大根のサラダ じゃがいものみそ汁	○	炊き込みわかめ 飲用牛乳 ぶたレバー 干ひじき 油揚げ 冷凍わかめ みそ	精白米 粒麦 白ごま でん粉 小麦粉 油 さとう ごま油 じゃがいも	ねぎ 切干だいこん きゅうり にんじん キャベツ えのきだけ 玉葱 こまつな ねぎ	573 kcal 18.4 g 25.5 g 2.1 g
11 火	<長崎県郷土料理> ご飯 さけのうまみそ焼き 浦上そばろ ヒカド汁 みかん	○	飲用牛乳 サケ みそ ぶた肉 さつま揚げ とり肉 木綿豆腐	精白米 粒麦 さとう ごま油 油 しらすき 三温糖 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	585 kcal 17.6 g 26.2 g 1.8 g
12 水	<世界の料理～スペイン～> パエリア スペニッシュオムレツ ツナ入りカラフルサラダ ソパ・デ・アホ(にんにくのスープ)	○	とり肉 ★いか ★むきえび 飲用牛乳 ★たまご ツナ油漬 ★タイスチーズ ベーコン レンズまめ(乾)	精白米 油 じゃがいも 三温糖 小町麴	にんにく 玉葱 にんじん エリンギ 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ マッシュルーム きゅうり ホールコーン こまつな	604 kcal 21.2 g 26.4 g 2.7 g
13 木	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 とうふすいとん汁 柿	○	大豆(国産) 赤みそ 飲用牛乳 ★わかさぎ ぶた肉 さつま揚げ とり肉 絹ごし豆腐	精白米 粒麦 油 三温糖 水あめ 白ごま でん粉 つきこんにやく さつまいも 小麦粉	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	634 kcal 16.2 g 23.7 g 2.2 g
14 金	はちみつレモントースト めひかりのフリッター みそドレサラダ マカロニのスープ ぶどう	○	飲用牛乳 ★めひかり みそ 冷凍茎わかめ ベーコン とり肉	食パン はちみつ グラニュー糖 マーガリン(乳なし) 小麦粉 油 三温糖 ねりごま ごま じゃがいも オリーブ油 リボンパスタ	レモン果汁 パセリ もやし キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン セロリ 玉葱 エリンギ こまつな ★バナナ	560 kcal 21.2 g 23.5 g 2.5 g
15 土	<音楽会> ブルコギ丹 チョレギサラダ ファチェ	○	ぶた肉 飲用牛乳 ツナ油漬け もみのり 粉寒天	精白米 粒麦 油 さとう ごま油 白ごま でん粉 三温糖	玉葱 にんじん もやし ★りんご にんにく くら こまつな キャベツ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 アロ(10%果汁入り飲料)	577 kcal 17.1 g 20.5 g 1.8 g
19 水	<一斉小松菜給食> こまつなごはん 小松菜つくね 小松菜のおかかマヨあえ だくさん汁	○	ツナ缶詰油漬 飲用牛乳 とりひき肉 大豆(国産) みそ おかか ぶた肉 生揚げ	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(卵無) じゃがいも	こまつな 玉葱 れんこん ねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	589 kcal 21.1 g 26.8 g 2.5 g
20 木	<お誕生日給食> 森のきのこのスパゲッティ 豆とウィンナーのスープ 小松菜ケーキ	○	ベーコン とり肉 飲用牛乳 ぶた肉 ウィンナー 大豆(国産) 金時豆 白いんげん豆 豆乳 ★調理用牛乳 ★たまご	スパゲッティ オリーブ油 黒ごま ★バター 三温糖 薄力粉	にんにく にんじん 玉葱 ブナビー えのきだけ 生しいたけ しめじ エリンギ こまつな キャベツ かぶ	575 kcal 22.4 g 25.0 g 2.4 g
21 金	<和食の日給食> 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 わかめとじゃがいものみそ汁 りんご	○	おかか ちりめんじゃこ みそ きざみのり 飲用牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ 冷凍わかめ	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 えのきだけ ★りんご	577 kcal 19.5 g 26.1 g 2.4 g
25 火	ごはん 大豆コロッケ キャベツと小松菜のからしあえ きのこのみそ汁	○	飲用牛乳 大豆(国産) おから ぶたひき肉 干ひじき ★たまご 冷凍わかめ とり肉 油揚げ みそ	精白米 粒麦 じゃがいも 油 三温糖 小麦粉 パン粉	にんじん 玉葱 キャベツ もやし こまつな しめじ えのきだけ 生しいたけ まいだけ だいこん はくさい 葉ねぎ	637 kcal 23.4 g 24.5 g 2.3 g
26 水	家常豆腐丼 小松菜とたまごの中華スープ さつまいものごま団子	○	ぶた肉 生揚げ 赤みそ 豆乳 飲用牛乳 とり肉 ★たまご	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 さつまいも はちみつ 黒ごま	しょうが 干し椎茸 だけのこ水煮 にんじん 玉葱 キャベツ ねぎ チンゲン菜 だいこん えのきだけ こまつな	660 kcal 22.5 g 26.0 g 2.3 g
27 木	さんまごはん 昆布あえ なめこ汁 みかん	○	さんま三枚おろし 飲用牛乳 塩昆布 油揚げ 木綿豆腐 豆みそ 赤みそ	精白米 粒麦 白ごま でん粉 油 三温糖	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ なめこ みかん	610 kcal 23.5 g 25.0 g 2.6 g
28 金	チリビーンズチーズドッグ クラムチャウダー にんじんとツナのレモンドレッシングサラダ バナナ	○	ぶたひき肉 大豆(国産) ★ビザチーズ 飲用牛乳 豆乳 ベーコン 白いんげん豆 ★調理用牛乳 ★生クリーム ★あさり ツナ油漬け	コッパパン 油 小麦粉 じゃがいも 米粉 ★バター 三温糖	にんにく 玉葱 ビーマン セロリ にんじん パセリ キャベツ きゅうり こまつな レモン汁 ★バナナ	573 kcal 22.4 g 27.1 g 2.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

～今日の献立から～

☆11日は長崎県の郷土料理、12日は世界の料理からスペインです。パプリカを使って彩りよく仕上げます。

☆15日（土）は音楽会のため給食があります。ファチェは韓国のフルーツを使ったデザートです。

☆19日は江戸川区の「一斉小松菜給食」の日です。17日～20日にかけて、江戸川区の小中学校で

江戸川区産のこまつなを使った給食が出されます。この日は、小岩地区の小中学校で同じ献立を実施します。

☆20日はおたんじょうび給食です。11月生まれのみなさんおめでとうございます。江戸川区産のこまつなを使ってケーキを作って

お祝いします。

☆21日は和食の日給食の日です。ふりかけにおかかを使い、みそ汁に煮干しでだしをとって使います。だしの「うまみ」を味わってください。

11 月 平 均	エネルギー	593	kcal
	たんぱく質	25.3	g
	脂質	20.6	g
	食塩	2.0	g

