

＜きゅうしょくもくひょう＞
かんしやをこめてしょくじをしよう

11がつ こんだてひょう

令和5年 10月27日
江戸川区立南小岩小学校
栄養士 為我井 恵

日・曜日	牛乳	こんだてめい	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力になる	みどりの食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
1/(水)		【1ねん1くみバイキングきゅうしょく】 とりときのこのピラフ いかのチーズいりふわふわあげ カレーポトトサラダ キャベツとレンズまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにかく チーズ あおのり レンズまめ	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ でんぶん さんおんとう じゃがいも ごま バター	コーン たまねぎ しめじ パセリ にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー エリンギ	580 kcal 25.1 g 2.2 g
2/(木)		【ぶんかのひのこんだて】 きつかごはん さけのもみじやき こまつなごまあえ とうふのかきたまじる きつかみかん	ぎゅうにゅう とりにかく あぶらあげ たまご さけ わかめ とうふ	こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう エッグケアマヨネーズ ねりごま ごま	ほししいたけ きくのはな にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん はくさい ねぎ みかん	594 kcal 26.7 g 2.0 g
6/(月)		ごはん のりじゃこふりかけ とりにかくのこうみやき やさいいため わかめとじゃがいものみそしる かき	ぎゅうにゅう かつおぶし ちりめんじゃこ のり とりにかく ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	こめ むぎ さんおんとう ごま パンこ サラダあぶら ごまあぶら 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 くるまくらげ きいろパブリカ いら だいこん たまねぎ えのきたけ かき	573 kcal 25.1 g 2.3 g
7/(火)		【1ねん2くみバイキングきゅうしょく】 【みなみこいわししょうペーカーのひ】 てづくりソフトクリームパン てづくりりんごジャム あきのとうにゅうンチュー こまつないりハムサラダ	ぎゅうにゅう とりにかく さけ しろいんげんまめ とうにゅう ハム	きょうりきこ さとう サラダあぶら グラニューとう さつまいも こむぎこ バター ごま	りんご りんごジャム にんじん たまねぎ かぼちゃ エリンギ キャベツ きゅうり もやし こまつな レモン	567 kcal 21.6 g 1.7 g
8/(水)		こぎつねごはん いかとレバーのあまからあげ いとかんてんとキャベツのさつぱりあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とりにかく とれレバー にんにくかんてん かまぼこ わかめ みそ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま でんぶん さつまいも さんおんとう じゃがいも	にんじん しょうが キャベツ こまつな レモン たまねぎ かぼちゃ もやし ねぎ	629 kcal 27.1 g 2.3 g
9/(木)		ジャージャンどうふどん こまつなたまごのちゅうかスープ さつまいものこまつだんご	ぎゅうにゅう とりにかく たまご とうにゅう みそ ぶたにく なまあげ	こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら さつまいも はちみつ ごま	しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ チンゲンサイ だいこん えのきたけ こまつな	643 kcal 25.1 g 2.0 g
10/(金)		【きせつこのこんだて】 ふきよせごはん ハタハタのかんろに こまつなキャベツのあえもの きりたんぼじる りんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにかく はたはた わかめ ちわ	こめ むぎ サラダあぶら くり さんおんとう でんぶん ごまあぶら さいとも こんにやく きりたんぼ	にんじん れんこん しめじ さやいんげん しょうが キャベツ もやし きゅうり こまつな だいこん ごぼう まいたけ こねぎ りんご	590 kcal 23.7 g 1.9 g
13/(月)		ごはん てっかみそ 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	ぎゅうにゅう たいず みそ わかさぎ くわわかめ さつまあげ とうふ とりにかく	こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう みずあめ ごま でんぶん さつまいも こんにやく こむぎこ	ごぼう しょうが にんにく にんじん れんこん だいこん はくさい ねぎ さやいんげん こまつな	594 kcal 23.4 g 2.2 g
14/(火)		【みなみこいわししょうペーカーのひ】 てづくりレズンパン チリコンカン パブリカいりカラフルサラダ りんご	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにかく ぶたにく ツナ(まぐろ) しろいんげんまめ	きょうりきこ さとう ごま じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	ほしぶどう セロリ にんにく にんじん たまねぎ エリンギ ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり コーン あかパブリカ りんご	557 kcal 21.0 g 2.2 g
15/(水)		バターライス エビクリームソースかけ やさしいパスタスープ こまつなケーキ	ぎゅうにゅう とりにかく あさり えび サワークリーム チーズ とうにゅう	こめ むぎ バター こむぎこ さんおんとう スパゲッティ ごま さとう サラダあぶら じゃがいも	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ホールトマト マッシュルーム はくさい こまつな	679 kcal 22.9 g 2.2 g
16/(木)		ごはん のりとあさりのつくだに とうふとひきにくのこぼんやき あげじゃがいものごもくきんぴら こまつないりとうにゅうじる	ぎゅうにゅう とうにゅう のり あさり たいず とうふ ぶたにく とりにかく	こめ むぎ さんおんとう みずあめ サラダあぶら パンこ でんぶん ごまあぶら こんにやく じゃがいも	ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ にんじん いら れんこん エリンギ さやいんげん えのきたけ こねぎ	632 kcal 27.5 g 2.2 g
17/(金)		【かいこうきねびおいわいのこんだて】 おせきはん とりカツ こまつなおひたし いわいなるとりすまじる こうはくかんてん	ぎゅうにゅう とりにかく あずき かつおぶし とうふ なた わかめ かんてん にゅうさんきんいんりょう	こめ もちごめ ごま こむぎこ パンこ さとう サラダあぶら	はくさい にんじん もやし だいこん たまねぎ ねぎ こまつな ぶどうかじゅう クランベリーかじゅう	568 kcal 23.1 g 2.4 g
20/(月)		【こまつないせいきゅうしょく】 こまつなペーパーチーノ ミネストローネ こまつなスイートポテト	にゅうさんきんいんりょう ツナ(まぐろ) とりにかく しろいんげんまめ だいず なまクリーム	スパゲッティ オリーブあぶら サラダあぶら じゃがいも さつまいも さとう バター	とうがらし にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン こまつな セロリ しめじ ホールトマト キャベツ	563 kcal 22.3 g 1.7 g
21/(火)		チリビーンズチーズドッグ クラムチウダー にんじんとツナのレモンドレッシングサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにかく とれレバー しろいんげんまめ チーズ レンズまめ あさり とうにゅう チーズ バター ツナ(まぐろ)	はいがパン サラダあぶら こむぎこ じゃがいも こめ バター さんおんとう	にんにく たまねぎ ビーマン セロリ にんじん パセリ きゅうり こまつな レモン キャベツ バナナ	568 kcal 26.2 g 2.5 g
22/(水)		【ワールドランチ・たいわん】 ルーローハン ビーフンスープ ディーグアアークョウ(もちもちさつまいもドーナツ)	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ だいず とりにかく かまぼこ たまご わかめ とうにゅう	こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら でんぶん ビーフン ごま さつまいも タピオカ ホットケーキミックス	にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ こまつな はくさい しめじ	652 kcal 23.7 g 2.3 g
24/(金)		【わしよのひのこんだて】 ごはん さばのみそに こまつなはくさいのごまおかかあえ わかめのかきたまじる みかん	ぎゅうにゅう サバ みそ かつおぶし とうふ たまご わかめ	こめ むぎ さんおんとう ごま じゃがいも でんぶん	しょうが はくさい にんじん もやし こまつな えのきたけ たまねぎ だいこん みかん	581 kcal 26.2 g 2.3 g
25/(土)		【ワールドランチ・ネパール】 チキンカレー アル・アチャール(ネパールポトトサラダ) ファルフルダヒ(フルーツヨーグルト)	ぎゅうにゅう とりにかく だいず ヨーグルト ひよこめ	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ じゃがいも ごま さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな あかパブリカ ぶどうかん みかんかん ほしぶどう おうとうかん はくとうかん	649 kcal 22.3 g 1.9 g
28/(火)		【おたんじょうびきゅうしょく】 たまごドッグ えびとマカロニのスープに スパイシーポテト	ぎゅうにゅう たまご チーズ えび いか あさり チーズ	ミルクパン サラダあぶら エッグケアマヨネーズ ジャガイモ マカロニ さとう	たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ ホールトマト グリーンピース にんにく パセリ	621 kcal 22.5 g 2.0 g
29/(水)		ごはん だいずコロッケ キャベツにこまつなからしあえ きのこのみそしる	ぎゅうにゅう たいず とりにかく おから ひじき あぶらあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さんおんとう 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	574 kcal 28.5 g 2.4 g
30/(木)		このはどん とうふいりごもくあげ はんぺんいりすまじる みかん	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご こうやどうふ とうふ とりにかく はんぺん わかめ	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん ごま こむぎこ	たけのこ たまねぎ にんじん エリンギ こねぎ はくさい ねぎ こまつな みかん	665 kcal 29.7 g 2.4 g

※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ 【おたんじょうび給食】はおたんじょうび月の人にケーキがきます。
 ※ 【バイキング給食】3階の多目的室でバイキング給食をおこないます。今月は1年生です。
 ※ 【こまつな一斉給食】A東京スマイルより新鮮な小松菜を無償でいただく予定です。
 小岩地区の小中学校では、共通のメニューを提供いたします。

＜11月の平均栄養価＞
 エネルギー： 604 kcal たんぱく質：24.7 g
 塩分： 2.1 g 脂質：19.9 g