



11月 こんだてひょう

令和5年10月31日
江戸川区立中小岩小学校
校長 鈴木 薫

◎江戸川区基準値◎

エネルギー650kcal・たんぱく質24.4g・脂質21.7g・塩分2.0g

日	主食	牛乳	おかず	あかのなかま ちやにくになる	きいろのなかま ねつやちからのもになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	こんさいうどん いなりずし	○	ししゃものやきなんばんづけ こまつなのあえもの きつかみかん	★ぎゅうにゅう、とり、あぶらあげ、ひじき、★ししゃも、ちりめんじゃこ、かつおぶし	あぶら、さといも、さとう、うどん、こめ	ごぼう、しいたけ、にんじん、だいこん、ねぎ、かんぴょう、しょうが、とうがらし、こまつな、キャベツ、もやし、みかん	584 kcal 30.2 g 18.6 g 2.9 g
2 木	ごこくごはん	○	わふうナゲット もやしのごまあえ こんさいとあげのみそしる	★ぎゅうにゅう、とうふ、とり、ひじき、あぶらあげ、なまあげ、わかめ、みそ	こめ、ざつこく、ごま、★マヨネーズ、でんぶん、★あぶら、さとう	しょうが、にんじん、こまつな、もやし、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ	577 kcal 23.7 g 24.4 g 1.7 g
6 月	むぎごはん のりのつくだに	○	あかうおのやさいあんかけ きんぴらごぼう とうにゅうみそしる	★ぎゅうにゅう、のり、ひじき、あかうお、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、とうにゅう	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、ごまあぶら、ごま、じゃがいも、こんにやく	しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごぼう、れんこん、だいこん、えのきたけ、こまつな	550 kcal 25.9 g 16.7 g 1.8 g
7 火	ちゅうかどん	○	にくだんごスープ あんにとどうふ	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、イカ、とり、かんとん、★なまクリーム、★れんにゅう	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん、ごまあぶら、パンこ、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、たまねぎ、もやし、はくさい、こまつな、しいたけ、ねぎ、たけのこ、パインかん、ももかん、みかんかん、レモン	578 kcal 21.7 g 15.3 g 2.1 g
8 水	フィッシュバーガー	○	ブロッコリーサラダ サツマイモのポタージュ りんご	★ぎゅうにゅう、ホキ、ベーコン、しろいんげんまめ、とうにゅう、★なまクリーム	★まるパン、こむぎこ、パンこ、★あぶら、さとう、さつまいも、こめ	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、パセリ、りんご	591 kcal 25.0 g 20.6 g 2.3 g
9 木	おせきはん 80しゅうねん おいわいこんだて	○	ハンバーグ きのソースがけ ツナじゃがあえ こうはくすましじる なかこいわゼリー、おちゃ	あずき、とり、ぶたにく、まぐろかんづめ、とうふ、はんぺん、かんとん	もちこめ、ごま、あぶら、パンこ、さとう、じゃがいも、ごまあぶら、しらたまこ	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、えのきたけ、こまつな、オレンジジュース、りんごジュース、りんご	572 kcal 22.1 g 14.1 g 2.5 g
13 月	びりんめし にほんのりょうり くまもと	○	あきさけのゆうあんやき おかかあえ せんだごじる	★ぎゅうにゅう、あぶらあげ、こおりどろ、さけ、かつおぶし、とうふ、とりにく、しろいんげんまめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、でんぶん、さつまいも、しらたまこ、しょうしんこ、こんにやく	しょうが、にんじん、ごぼう、しいたけ、ゆず、こまつな、もやし、キャベツ、だいこん、はくさい、ねぎ	580 kcal 28.1 g 19.0 g 1.9 g
14 火	コーンピラフ	○	シーフードオムレツ じゃがいもサラダ キャベツスープ	★ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、イカ、★えび、★たまご、ぶたにく	こめ、むぎ、★バター、あぶら、さとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、エリンギ、ホールコーン、パセリ、きゅうり、こまつな、キャベツ	579 kcal 26.1 g 19.4 g 2.8 g
15 水	こまつなごはん	○	レバーのカレーマリネ ツナのあえもの かきたまじる	★ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、ぶたレバー、とりにく、まぐろかんづめ、とうふ、★たまご	こめ、むぎ、でんぶん、★あぶら、オリーフ、さとう、ごま	こまつな、たまねぎ、にんじん、パプリカ、ピーマン、きゅうり、キャベツ、えのきたけ	553 kcal 25.1 g 19.0 g 2.2 g
16 木	てづくりブルーベリーパン	○	コールスローサラダ クリームシチュー オレンジ	★ぎゅうにゅう、とうにゅう、とりにく、しろいんげんまめ	きょうりきこ、こむぎこ、さとう、★バター、あぶら、じゃがいも	ブルーベリージャム、キャベツ、にんじん、レッドキャベツ、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、かぶ、はくさい、オレンジ	555 kcal 21.6 g 21.6 g 1.2 g
17 金	ナシゴレン がいこくのりょうり インドネシア	○	エスニックチキン トムヤムクン ピサンゴレン (あげバナナ)	★ぎゅうにゅう、とりにく、★えび	こめ、★あぶら、さとう、こむぎこ、しょうしんこ	にんじん、たまねぎ、パプリカ、ピーマン、にんにく、しょうが、ぶなしめじ、チンゲンツァイ、レモン、バナナ	604 kcal 23.6 g 18.4 g 2.3 g
20 月	こまつなベロンチーノ こまつな きゅうりしょく	○	ミネストローネ こまつなスイートポテト	★ぎゅうにゅう、まぐろかんづめ、ぶたにく、ベーコン、とうにゅう、★なまクリーム	スパゲッティ、オリーフ、あぶら、じゃがいも、さとう、さつまいも、★バター	とうがらし、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、こまつな、セロリー、にんじん、トマトかん	554 kcal 20.9 g 19.6 g 1.8 g
21 火	とりそぼろごはん	○	とうふのごしきあげ なめたけあえ もやしのみそしる	★ぎゅうにゅう、とりにく、★たまご、とうふ、ぶたにく、だいたい、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、★あぶら、さとう、でんぶん、ごま	ごぼう、しいたけ、にんじん、ホールコーン、ねぎ、さやいんげん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、ぶなしめじ、もやし	604 kcal 27.9 g 24.4 g 1.9 g
22 水	チキンカレーライス	○	コーンサラダ フルーツヨーグルト	★ぎゅうにゅう、とりにく、★ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、★バター、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、こまつな、ホールコーン、ももかん、みかんかん、パインかん、りんご	627 kcal 20.7 g 18.4 g 1.8 g
24 金	さけわかめごはん	○	おでん ハリハリあえ ようかん	★ぎゅうにゅう、さけ、わかめ、こんぶ、ちくわ、つみれ、はんぺん、あげポール、こしあん、かんとん	こめ、むぎ、ごま、じゃがいも、こんにやく、ちくわぶ、さとう、あぶら	だいこん、にんじん、きりぼしだいこん、キャベツ、もやし、きゅうり、こまつな	546 kcal 23.5 g 12.6 g 2.8 g
27 月	ちゅうかおこわ	○	いかのこうみやき あおのりこふきいも ちゅうかふうコーンスープ オレンジ	★ぎゅうにゅう、とりにく、イカ、あおのり、★たまご	こめ、もちこめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、じゃがいも、でんぶん	しいたけ、たけのこ、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、クリームコーンかん、ホールコーン、オレンジ	563 kcal 27.0 g 15.9 g 2.3 g
28 火	ごはん ごまとじゃこのふりかけ	○	わふうおからコロケ こまつなキャベツのいためもの なめこのみそしる	★ぎゅうにゅう、かつお、ちりめんじゃこ、あおのり、とりにく、ひじき、おから、あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、むぎ、ごま、さとう、★あぶら、じゃがいも、こむぎこ、でんぶん、パンこ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、もやし、キャベツ、なめこ、ねぎ	620 kcal 23.5 g 19.3 g 2.6 g
29 水	てづくりミートパン	○	コロコロサラダ ABCスープ バナナ	★ぎゅうにゅう、とうにゅう、とりにく、ハム、ぶたにく、ベーコン、レンズまめ	きょうりきこ、こむぎこ、さとう、あぶら、じゃがいも、アルファベットマカロニ	にんじん、ピーマン、たまねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、ホールコーン、かぶ、トマトかん、バナナ	576 kcal 22.0 g 19.2 g 2.3 g
30 木	さんまのかばやきどん	○	じゃこいりおひたし はくさいとあぶらあげのみそしる みかん	★ぎゅうにゅう、さんま、ちりめんじゃこ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、でんぶん、★あぶら、さとう	しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、はくさい、ねぎ、えのきたけ、みかん	619 kcal 24.0 g 22.9 g 2.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています