11月　の　こ　ん　だ　て　表

平成２９年１０月３１日
江戸川区立中小岩小学校
校長　名古屋　眞智子

◎１１月の平均（　）内は江戸川区基準値◎

エネルギー６３５kcal(640)・たんぱく質２４.６g(24.0)・脂質２０．９g(21.3)

☆　こんだてはざいりょうのつごうによりかわることがあります　☆

日	しゅしょく	牛乳	おかず	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g)	ひとことメモ
1 水	**◆おつきみメニュー◆** ふきよせおこわ		さばのこうみやき やさいのおひたし きのこのすましじる おつきみだんご	ぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあげ,サバ,こなかつお,とうふ	こめ,もちごめ,さつまいも,あぶら,さとう,ごま,しらたまこ,じょうしんこ,かたくりこ	にんじん,ほししいたけ,さやいんげん,しょうが,ねぎ,はくさい,こまつな,もやし,だいこん,しめじ,えのき	**653** **27.2** **20.1**	じゅうさんや おつきみメニュー
2 木	じゃこごはん		ぎせいどうふ ゆでやさいごまソース ぐだくさんすいとん かき	ぎゅうにゅう,じゃこ,とうふ,とりにく,たまご,なまあげ	こめ,むぎ,さとう,ごまあぶら,ごま,あぶら,こむぎこ	にんじん,ほししいたけ,たけのこ,もやし,キャベツ,こまつな,だいこん,はくさい,ねぎ,かき	**653** **26.2** **21.4**	かきがあかくなると ○○があおくなる！？
6 月	**◆にほんのりょうり◆** **～くまもとけん～** たかなめし		えびのれんこんはさみあげ じゃがいものきんぴら タイピーエン みかん	ぎゅうにゅう,とりにく,こおりどうふ,エビ,たまご,ぶたにく,うずらのたまご,イカ	こめ,ごまあぶら,ごま,かたくりこ,あぶら,じゃがいも,こんにゃく,さとう,はるさめ	たかなづけ,たけのこ,れんこん,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,えのき,はくさい,みかん	**603** **24.4** **18.9**	タイピーエンは、 ちゅうごくうまれ くまもとそだちの スープ
7 火	てづくりミートソースパン		ししゃものアーモンドあげ わやさいのポトフ こまつなサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう,とうにゅう,とりにく,たまご,ししゃも,ぶたにく,いんげんまめ,ウィンナー,ツナ	きょうりきこ,さとう,バター,あぶら,パンこ,こむぎこ,アーモンド,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,セロリ,れんこん,ごぼう,だいこん,はくさい,こまつな,きゅうり,キャベツ,レモン,オレンジ	**638** **30.9** **22.9**	だいこんやれんこんが はいったポトフ
8 水	**◆いいはの日メニュー◆** ごこくごはん		あげどうふ　おろしだれ こまつなときりぼしのごまあえ じゃがいものみそしる みかん	ぎゅうにゅう,あずき,とうふ,かつおぶし,あぶらあげ,みそ,ワカメ	こめ,むぎ,あわ,きび,ごま,かたくりこ,こむぎこ,あぶら,さとう,じゃがいも	だいこん,きりぼしだいこん,こまつな,にんじん,ねぎ,えのき,みかん	**688** **24.6** **26.5**	かみごたえのある しょくざい
9 木	**◆かいこうきねんメニュー◆** せきはん		いなだのてりやき はくさいのおかかあえ こうはくのいわいわん みかん	ぎゅうにゅう,ささげ,いなだ,あぶらあげ,かつおぶし,とうふ	こめ,もちごめ,ごま,さとう,しらたまこ	しょうが,はくさい,こまつな,にんじん,トマトジュース,えのき,だいこん,きょうな,みかん	**588** **24.3** **17.4**	中小岩小７４さい おめでとう
10 金	**◆がくげいかいメニュー◆** **～みどりがっきゅう～** カレーピラフ		**シェパースパイ** **まじょのほうきサラダ** むぎいりとろっとスープ	ぎゅうにゅう,ひよこまめ,とりにく,ぶたにく,たまご,こなチーズ,ベーコン	こめ,むぎ,あぶら,パンこ,じゃがいも,バター,オリーブオイル,さとう,スパゲッティ	たまねぎ,にんじん,えのき,コーン,グリンピース,キャベツ,きゅうり,にんにく,トマト,だいこん,はくさい,しょうが	**641** **23.7** **21.7**	**「まじょの** **たっきゅうびん」** **より**
13 月	ゆかりごはん		ビーンズコロッケ ゆでキャベツ とうふとあげのみそしる みかん	ぎゅうにゅう,とりにく,いんげんまめ,たまご,あぶらあげ,とうふ,ワカメ,みそ	こめ,むぎ,ごま,あぶら,バター,じゃがいも,こむぎこ,パンこ,オリーブオイル	ゆかり,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きょうな,にんにく,ねぎ,みかん	**665** **22.9** **18.7**	コロッケに まめがたっぷり
14 火	むぎごはん		わかめとにんじんのふりかけ さばのごまづけやき とりひきにくとだいこんのにもの いなかじる	ぎゅうにゅう,ワカメ,サバ,とりにく,ぶたにく,とうふ,みそ	こめ,むぎ,さとう,ごま,あぶら,かたくりこ,じゃがいも	にんじん,しょうが,だいこん,ごぼう,はくさい,ねぎ,みかん	**608** **25.2** **19**	わしょくの こんだて
15 水	**◆がくげいかいメニュー◆** **～3ねんせい～** **エメラルドのパン**		ブイヤベース コーンサラダ **◆ブックメニュー◆**	ぎゅうにゅう,たまご,とりにく,モウカザメ,イカ	きょうりきこ,こむぎこ,さとう,バター,アーモンド,あぶら,じゃがいも	こまつな,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトかん,キャベツ,きゅうり,コーン,パプリカ	**604** **23.1** **25.1**	**「オズのまほうつかい」** **より**
16 木	**◆がくげいかいメニュー◆** **～5ねんせい～** **◆おたのしみきゅうしょく◆** むぎごはん		こまつなとおかかのふりかけ **11しゅるいのハンバーグ** じゃがばたしょうゆ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう,こなかつお,とうふ,とりにく,ぶたにく,たまご,あぶらあげ,ワカメ,みそ	こめ,むぎ,あぶら,パンこ,さとう,かたくりこ,じゃがいも,バター,ごまあぶら	こまつな,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,しょうが,にんにく,グリンピース,えのき,キャベツ	**611** **24** **18.7**	**「11ぴきのねこ」** **より**
17 金	**◆がくげいかいメニュー◆** **～6ねんせい～** ちゅうかどん		はるさめサラダ **ひかりのくにのかんてんゼリー**	ぎゅうにゅう,ぶたにく,イカ,うずらのたまご,かんてん,にゅうさんきんいんりょう	こめ,むぎ,あぶら,かたくりこ,ごまあぶら,はるさめ,さとう,ごま,さとう	しょうが,にんじん,エリンギ,たけのこ,もやし,たまねぎ,はくさい,チンゲンサイ,きゅうり,キャベツ,コーン,みかんかん,パインかん,ももかん,バナナ	**614** **20.1** **14.1**	**「ゆめから** **さめたゆめ」より**
18 土	**◆がくげいかいメニュー◆** **～1ねんせい～** キーマーカレー		フライドポテト ナッツいりサラダ **おかしなめだまやき**	ぎゅうにゅう,とりにく,レンズまめ,かんてん,とうにゅう	あぶら,こめ,こむぎこ,じゃがいも,さとう,アーモンド	にんにく,しょうが,えのき,たまねぎ,にんじん,ピーマン,セロリ,トマトかん,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,コーン,ももかん	**709** **22.5** **20**	**「おかしのすきな** **かいぞくの** **おかしなおかしな** **たび」より**
21 火	むぎごはん		なめたけ だてまきふうたまごやき にくじゃが やさいのごまずあえ	ぎゅうにゅう,はんぺん,たら,ひじき,たまご,ぶたにく,なまあげ	こめ,むぎ,さとう,あぶら,じゃがいも,こんにゃく,ごま,	えのき,ほししいたけ,にんじん,ねぎ,たまねぎ,さやいんげん,キャベツ,もやし,こまつな	**648** **26.7** **17.9**	さかなとたまごで ふわふわに
22 水	**◆がくげいかいメニュー◆** **～4ねんせい～** **ウンパッパン**		さめのカレーやき **はなやのサラダ** **やおやのスープ**	ぎゅうにゅう,たまご,とうにゅう,チーズ,のり,モウカザメ,とりにく,いんげんまめ	きょうりきこ,さとう,バター,ごま,あぶら,こむぎこ,マヨネーズ	ごぼう,にんにく,たまねぎ,コーン,きゅうり,キャベツ,にんじん,ブロッコリー,パプリカ,レモン,セロリ,はくさい,かぶ	**615** **26.4** **29.5**	**「ゆめどろぼう** **ウンパッパ」より**
24 金	**◆がくげいかいメニュー◆** **～2ねんせい～◆わしょくのひ◆** わかめうどん **いじわるキツネのいなりずし**		**ししゃものじぞうあげ** やさいのごしきあえ	ぎゅうにゅう,とりこま,あぶらあげ,ワカメ,ひじき,ししゃも,たまご	うどん,さとう,こめ,ごま,こむぎこ,あぶら	にんじん,たまねぎ,ねぎ,こまつな,かんぴょう,れんこん,キャベツ,もやし,コーン	**670** **29.9** **23.8**	**「おばけじぞう」** **より**
27 月	**◆こまつないっせいきゅうしょく◆** こまつなタンメン		こまつなあげギョーザ りんごかんてんゼリー	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,だいず,かんてん	あぶら,ちゅうかめん,ごまあぶら,ギョーザのかわ,かたくりこ,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,はくさい,もやし,たけのこ,にんにく,しょうが,こまつな,キャベツ,ねぎ,りんご ジュース,りんご	**624** **23** **20.3**	えどがわくさんの こまつながたっぷり
28 火	**◆せかいのりょうり◆** **～イタリア～** ライスコロッケ		パンツァネッラ かぶのミネストローネ	ぎゅうにゅう,とりにく,たまご,こなチーズ,ぶたにく,ベーコン	こめ,あぶら,こむぎこ,パンこ,オリーブオイル,バターパン,さとう,マカロニ	たまねぎ,にんにく,キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん,セロリ,かぶ,トマトかん	**630** **19.7** **24.2**	パンツァネッラは パンがはいった サラダ
29 水	むぎごはん		レバにらいため じゃがいものじゃこあえ とうふとあおなのスープ みかん	ぎゅうにゅう,ぶたレバー,じゃこ,あおのり,ベーコン,とうふ	こめ,むぎ,かたくりこ,じょうしんこ,あぶら,さとう,ごまあぶら,じゃがいも	しょうが,にんじん,もやし,にら,だいこん,えのきだけ,チンゲンサイ,みかん	**625** **23.1** **17.8**	スタミナたっぷり レバにら
30 木	**◆がっこうおうえんだん** **きゅうしょく◆** さけのちらしずし		さばのねぎソースかけ わふうサラダ あんかけじる みかん	ぎゅうにゅう,サケ,サバ,ワカメ,かまぼこ	こめ,さとう,ごま,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら,こんにゃく	さやいんげん,しょうが,ねぎ,キャベツ,にんじん,だいこん,はくさい,もやし,こまつな,みかん	**603** **24.4** **19.3**	おせわになっている ちいきのかたと かいしょく