

11月1日(水)～18日(土) 学校給食予定献立表

令和5年10月27日

江戸川区立鹿本小学校

日 曜日	献立名	材料			エネルギー (kcal)	家で とりたい 食品
		ち ちんにく 血や筋肉のもとになる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちようし 体の調子をととのえる		
1 水	牛乳 麦入りごはん じゃこの佃煮 秋野菜と白身魚のあんかけ 焼き油揚げのおひたし	飲用牛乳 ちりめんじゃこ しいら 油揚げ	米 粒麦 さとう 油 でん粉 さつまいも ごま油 白ごま	しょうが れんこん なす たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	590	乳製品 豆
2 木	牛乳 チリビーンズライス ポテト入りフレンチサラダ フルーツヨーグルト	飲用牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト(無糖)	米 粒麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう はちみつ	たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 りんご	602	魚介類 たまご
3 金	文化の日	11月3日は“文化の日”です。「自由と平和を愛し、文化をすすめる」とされています。				
6 月	牛乳 麦入りごはん めだいのフライ カリカリじゃこサラダ 沢煮椀	飲用牛乳 メダイ ちりめんじゃこ 油揚げ かつお節 ぶた肉	米 粒麦 油 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 さとう 白ごま でん粉	キャベツ もやし にんじん 小松菜 だいこん たけのこ(水煮) えのき ねぎ	587	くだもの ナッツ
7 火	牛乳 セサミハニートースト チキンビーンズ アーモンドサラダ りんご	飲用牛乳 とり肉 大豆	食パン バター はちみつ 白ごま 油 じゃがいも さとう 小麦粉 アーモンド	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリーンピース(冷) キャベツ ホールコーン(冷) ブロッコリー りんご	587	大豆製品 海藻
8 水	牛乳 海鮮あんかけ焼きそば 大豆とじゃがいものり和え オレンジゼリー	飲用牛乳 ぶた肉 むきえび いか 大豆 あおのり 粉寒天	蒸し中華めん 油 でん粉 ごま油 じゃがいも 白ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ(水煮) 干しいたけ にんじん はくさい もやし 小松菜 オレンジジュース みかん缶	608	小魚 緑黄色野菜
9 木	牛乳 麦入りごはん 肉団子のもち米蒸し パンサンスー たまごスープ	飲用牛乳 ぶた肉 豆腐 たまご	米 粒麦 さとう 生パン粉 でん粉 もち米 緑豆はるさめ 油 ごま油 白ごま	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり もやし えのき 小松菜	607	いも くだもの
10 金	牛乳 切干大根ごはん ししゃもの二色ごま揚げ 白菜のゆず香和え ぶた肉とじゃがいものみそ汁	飲用牛乳 とり肉 油揚げ ししゃも 塩昆布 ぶた肉 赤みそ 白みそ	米 粒麦 さとう 油 米粉 白ごま 黒ごま ごま油 じゃがいも	切干しだいこん にんじん さやいんげん はくさい きゅうり ゆず果汁 えのき たまねぎ ねぎ	575	乳製品 豆
13 月	牛乳 ゆかりごはん 和風厚焼きたまご キャベツのピリ辛和え 豚汁	飲用牛乳 とり肉 たまご 油揚げ ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	米 粒麦 白ごま 油 さとう ごま油 こんにやく じゃがいも	ゆかり たまねぎ 干しいたけ はくさい にんじん 小松菜 ごぼう だいこん ねぎ	579	きのこ 海藻
14 火	牛乳 麦入りごはん ひじきとツナのふりかけ 厚揚げと根菜の煮物 やみつき塩キャベツ	飲用牛乳 ひじき ツナ缶 生揚げ とり肉 塩昆布	米 粒麦 油 さとう 白ごま こんにやく ごま油	しょうが ごぼう にんじん たけのこ(水煮) れんこん さやいんげん キャベツ 小松菜 にんにく	592	ナッツ 魚介類
15 水	牛乳 カレーうどん 小松菜の白和え ちくわとさつまいもの甘辛和え	飲用牛乳 ぶた肉 油揚げ ひじき 豆腐 焼き竹輪	冷凍うどん 油 さとう でん粉 つきこんにやく さつまいも 白ごま	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜	608	野菜 くだもの
16 木	牛乳 クロックムッシュ れんこんチップサラダ ミネストローネ りんご	飲用牛乳 たまご 調理用牛乳 スライスチーズ ロースハム とり肉 大豆	食パン さとう バター 油	れんこん キャベツ もやし にんじん 小松菜 たまねぎ にんにく セロリー ホールトマト りんご	605	いも ナッツ
17 金	牛乳 マーボー豆腐丼 海藻サラダ 寒天入りフルーツポンチ	飲用牛乳 ぶた肉 赤みそ 豆腐 カットわかめ 粉寒天	米 粒麦 油 さとう でん粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) 干しいたけ ねぎ たらきゅうり もやし アセロラジュース みかん缶 黄桃缶 パイン缶 レモン汁	598	小魚 いも
18 土	牛乳 ねぎ塩焼き肉丼 じゃがいもの磯和え 豆腐とわかめのスープ みかん	飲用牛乳 ぶた肉 あおのり 豆腐 カットわかめ	米 粒麦 油 でん粉 ごま油 白ごま じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ もやし ねぎ レモン汁 こねぎ えのき みかん	593	海藻 たまご



11月20日(月)~30日(木) 学校給食予定献立

令和5年10月27日

江戸川区立鹿本小学校

日曜日	献立名	材料			エネルギー (kcal)	家でとりたい食品
		血や筋肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる		
20月	振替休業日	音楽会お疲れさまでした！ゆっくり休んで21日(火)から元気に登校しましょう。				
21火	牛乳 大豆入りピラフ わかさぎのフリッター コーンサラダ 和風クラムチャウダー	飲用牛乳 ぶた肉 大豆 わかさぎ とり肉 あさり 豆乳 白みそ	米 粒麦 油 小麦粉 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ もやし 小松菜 ホールコーン (冷) しめじ	588	緑黄色野菜 くだもの
22水	牛乳 小松菜たっぷり肉みそ丼 豆もやしとわかめのサラダ こまちゃん団子	飲用牛乳 ぶた肉 赤みそ カットわかめ きな粉	米 粒麦 油 さとう でん粉 ごま油 白ごま 白玉粉	しょうが にんにく ねぎ 小松菜 干しいたけ たけのこ(水煮) 大豆もやし もやし にんじん きゅうり	582	魚介類 大豆製品
23木	勤労感謝の日	11月23日は「勤労感謝の日」です。「勤労をたつとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」とされています。				
24金	牛乳 麦入りごはん エコふりかけ いなだの照り焼き 卵の花の炒り煮 かぼちゃのみそ汁	飲用牛乳 いり大豆 かつお節 あおりのいなだ とり肉 焼き竹輪 おから 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 粒麦 油 白ごま さとう でん粉 三温糖	にんじん ねぎ さやいんげん たまねぎ えのき かぼちゃ 小松菜	596	いも くだもの
27月	牛乳 茶飯 おでん ごまドレッシングサラダ みかん	飲用牛乳 結びこんぶ 京がんも さつま揚げ 焼き竹輪 揚げボール うずら卵(水煮) とり肉	米 粒麦 さとう こんにやく じゃがいも ねりごま ごま油 白ごま	にんじん だいこん キャベツ もやし 小松菜 みかん	570	きのこ 緑黄色野菜
28火	牛乳 手作りナン 秋のカレーシチュー 大豆とツナのマヨサラダ りんご	飲用牛乳 ヨーグルト(無糖) 豆乳 とり肉 大豆 ツナ缶	強力粉 小麦粉 さとう バター 油 さつまいも 白ごま ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ きゅうり りんご	600	小魚 ナッツ
29水	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 じゃがいものおかか和え かきたま汁 オレンジ	飲用牛乳 とり肉 凍り豆腐 かつお節 豆腐 たまご	米 粒麦 油 さとう じゃがいも 白ごま でん粉	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん えのき 小松菜 オレンジ	597	豆 海藻
30木	牛乳 麦入りごはん 揚げサバの香味だれ もやしとわかめのサラダ さつまいもと厚揚げの豆乳みそ汁	飲用牛乳 サバ カットわかめ 生揚げ 赤みそ 白みそ 豆乳	米 粒麦 油 でん粉 さとう ごま油 さつまいも	しょうが にんにく こねぎ もやし にんじん きゅうり たまねぎ しめじ ねぎ	595	くだもの たまご

- ◎ 学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがありますのでご了承ください。
- ◎ 献立の変更等により、アレルギー対応に変更が生じた場合は個別にご連絡いたします。



今月の「給食室 推しメニュー」

11月の給食に登場する行事食などを紹介します。

22日(水) 江戸川区 一斉小松菜給食

江戸川区の特産品である小松菜を知り、地場産業について理解を深めてもらうための取り組みです。
鹿本小学校では、「小松菜たっぷり肉みそ丼」と「こまちゃん団子」を作ります。



24日(金) 和食の日・SDGsみんなの給食

11月24日は「1124」の語呂合わせから、「和食の日」です。日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に『和食；日本人の伝統的な食文化』として登録され、世界からも注目されています。この『和食』とは料理のことだけでなく、「食」に関する習わしも含まれています。

また、SDGsの取り組みとして、「エコふりかけ」や「卵の花の炒め煮」(食材を無駄なく使って食べよう)を献立に取り入れています。SDGsの詳しい内容や給食での取り組みについては、11月半ばごろまでランチルーム前に掲示しますので、ぜひ見に来てください。

