

12月1日(金)～21日(木) 学校給食予定献立表

令和5年11月30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		
1金	牛乳 麦入りごはん 大豆とじゃこのふりかけ 肉豆腐 もやしと小松菜のごま和え	飲用牛乳 ちりめんじゃこ いり大豆 かつおぶし ぶた肉 焼き豆腐 油揚げ	米 粒麦 白ごま 油 しらたき さとう かたくり粉 白すりごま	たまねぎ にんじん えのき はくさい ねぎ もやし 小松菜	594	緑黄色野菜 くだもの
4月	牛乳 冬野菜のカレーライス 海藻サラダ りんご寒天	飲用牛乳 とり肉 カットわかめ 粉寒天	米 粒麦 油 さつまいも 小麦粉 さとう 白ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー もやし きゅうり りんごジュース りんご缶	603	たまご 小魚
5火	牛乳 麦入りごはん さばのソース煮 小松菜の白和え かぶと油揚げのみそ汁	飲用牛乳 サバ ひじき 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 粒麦 さとう つきこんにゃく 白すりごま	しょうが 小松菜 にんじん かぶ	608	いも ナッツ
6水	牛乳 豆腐とツナのそぼろ丼 かぼちゃのごま和え かきたま汁	飲用牛乳 木綿豆腐 ツナ缶 たまご	米 粒麦 油 さとう 白すりごま かたくり粉	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ(水煮) 干しいたけ グリーンピース(冷) かぼちゃ さやいんげん だいこん えのき 小松菜	610	乳製品 豆
7木	牛乳 えびピラフ レバーとポテトのマリアナソース キャベツスープ オレンジ	飲用牛乳 とり肉 むきえび 豚レバー ベーコン	米 オリーブ油 粒麦 油 かたくり粉 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん エリンギ しょうが キャベツ 小松菜 オレンジ	559	大豆製品 たまご
8金	牛乳 手作りアップルロールパン ポークビーンズ ブロッコリー入りサラダ みかん	飲用牛乳 豆乳 ぶた肉 大豆	強力粉 小麦粉 油 さとう じゃがいも	りんご レモン汁 にんにく セロリー たまねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし ブロッコリー みかん	603	ナッツ 小魚
11月	牛乳 麦入りごはん 鰯のごまみそだれ 五目豆 沢煮椀	飲用牛乳 さわら 赤みそ 大豆 さつま揚げ 角切りこんぶ ぶた肉	米 粒麦 さとう 白すりごま 油 こんにゃく 三温糖 かたくり粉	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん だいこん たけのこ(水煮) えのき ねぎ	549	大豆製品 きのこ
12火	牛乳 麦入りごはん のりの佃煮 ちくわ入り肉じゃが もやしのおかか和え	飲用牛乳 もみのり ひじき ぶた肉 焼きちくわ かつおぶし	米 粒麦 さとう 油 つきこんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ グリーンピース(冷) もやし 小松菜	537	野菜 くだもの
13水	牛乳 親子丼 金時豆の甘煮 白菜と厚揚げのみそ汁	飲用牛乳 とり肉 たまご 生揚げ 赤みそ 白みそ 金時豆	米 粒麦 油 しらたき さとう かたくり粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース(冷) はくさい 小松菜	597	いも 小魚
14木	牛乳 チリビーンズドッグ さつまいもチップスサラダ スープパゲティ りんご	飲用牛乳 ぶた肉 大豆 ピザチーズ ベーコン	コッペパン 油 小麦粉 さつまいも さとう スパゲッティ	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 セロリー もやし えのき りんご	574	ナッツ 海そう
15金	牛乳 わかめごはん 手作りツナがんも じゃがいものごま酢和え あんかけ汁	飲用牛乳 炊き込みわかめ 木綿豆腐 ひじき ツナ缶 ぶた肉	米 粒麦 白ごま ながいも かたくり粉 油 じゃがいも 白すりごま さとう	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが もやし 小松菜 だいこん たけのこ(水煮) えのき ねぎ	583	くだもの 小魚
18月	牛乳 こぎつねずし わかさぎのゆかり揚げ じゃがいものそぼろあん けんちん汁	飲用牛乳 油揚げ わかさぎ とり肉 木綿豆腐	米 粒麦 さとう 白ごま 油 小麦粉 てんぷら粉 じゃがいも かたくり粉 こんにゃく	ゆかり ごぼう にんじん だいこん しめじ	570	野菜 くだもの
19火	牛乳 米粉パン 魚のカレーパン粉焼き ポテトサラダ ミネストローネ	飲用牛乳 しいら 大豆	米粉パン オリーブ油 乾パン粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油 さとう	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり セロリー キャベツ トマト缶詰(ホール)	562	乳製品 小魚
20水	牛乳 冬至うどん もやしとわかめのピリッと和え ゆずのケーキ	飲用牛乳 とり肉 油揚げ カットわかめ たまご	冷凍うどん 油 こんにゃく かたくり粉 ごま油 さとう 白ごま 小麦粉 バター	干しいたけ ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ 小松菜 もやし きゅうり ゆずジャム	602	魚介類 きのこ
21木	ジョア(マスカット) ねぎ塩焼き肉丼 春雨サラダ 白玉フルーツポンチ	ジョア(マスカット) ぶた肉	米 粒麦 油 かたくり粉 ごま油 白ごま 緑豆はるさめ さとう 白玉粉	にんにく にんじん たまねぎ もやし ねぎ レモン汁 こねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 クランベリージュース みかん缶 黄桃缶 パイン缶	624	魚介類 たまご
	ジョア(ストロベリー) 豚キムチ丼 春雨サラダ 白玉フルーツポンチ	ジョア(ストロベリー) ぶた肉	米 粒麦 油 かたくり粉 さとう ごま油 緑豆はるさめ 白ごま 白玉粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし はくさい キムチ たら キャベツ きゅうり 小松菜 クランベリージュース みかん缶 黄桃缶 パイン缶 レモン汁	615	魚介類 たまご

