



11がつ こんだてひょう

令和7年10月31日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田盛雄
栄養士



<お知らせ>

★計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。

日	こんだてめい	牛乳	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力の元になる	みどり 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 食塩相当量
みなみフェス とくべつ きゅうしょく 4日(火) 3年生「寿限無 2025」より「じゅげむ とくべつていしょく」 …劇の内容に合わせて、縁起が良いといわれる食べ物や、健康で長生きすることに役立つと言われている食材を使用しています。 5日(水) 5年生が演奏する楽曲「ライオンキングメドレー」より「サファリクッキー」…動物の形のクッキーを作ります。 6日(木) 4年生「日本の祭り・踊り」より「祭りめし」…祭りの様子をごはんの上にのせるトッピングで表します。 7日(木) 6年生「魔法をすてたマジヨリン」より「マジヨリンのスペシャルランチ」 …劇に登場する果物や魔女、夜空をイメージした料理を作ります。						
4 火	「じゅげむ」とくべつていしょく(3年生) ごまごはん たんこぶつくね おめでたいぐざいのごもくまめ ながいきじる		ぎゅうにゅう とうふ えび とりにく たまご ひじき みそ ぶたにく だいず こんぶ さけ	こめ むぎ ごま でんぶん あげあぶら さとう あぶら こんにゃく バター	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん はくさい ねぎ	567 kcal 25.6 g 1.9 g
5 水	スープスパゲッティ だいのカレーサラダ サファリクッキー(5年生)		ぶたにく あさり えび ぎゅうにゅう だいず たまご	オリーブオイル スパゲッティ あぶら さとう バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな キャベツ コーン	548 kcal 24.6 g 2.3 g
6 木	まつりめし(4年生) うまに あさりいりすましじる みかん		たまご とりにく ハム のり チーズ はんぺん ぎゅうにゅう あさり わかめ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも しらす	しょうが えだまめ にんじん たまねぎ さやえんどう ねぎ こまつな みかん	607 kcal 29.2 g 3.0 g
7 金	マジヨリンのスペシャルランチ(6年生) むらのりんごパン まじょのスープ よぞらのサラダ		ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン チーズ	こむぎこ さとう バター さつまいも スパゲッティ あぶら じゃがいも	りんご レモン かぼちゃ にんにく セロリ にんじん たまねぎ ビート トマト缶 パセリ パプリカ キャベツ レッドキャベツ きゅうり コーン	539 kcal 21.6 g 1.8 g
11 火	やまがたけんのりょうり ごはん さばのみそに こんにゃくいりごまあえ いものこじる ラ・フランス		ぎゅうにゅう サバ みそ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく ごまあぶら さといも	ねぎ しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん ごぼう ぶなしめじ ラ・フランス	547 kcal 23.6 g 1.7 g
12 水	くろごまきなこあげパン クラムチャウダー ベーコンきのこサラダ かき		きなこ ぎゅうにゅう ベーコン あさり えび いんげんまめ	パン あげあぶら さとう ごま あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ キャベツ きゅうり しょうが にんにく かき コーン	563 kcal 21.6 g 2.3 g
13 木	わふうカレーライス だいずとチーズのサラダ フルーツあえ		とりにく ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう だいず わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ あげあぶら さといも ごまあぶら さとう	たまねぎ だいこん しょうが もやし にんじん りんご れんこん キャベツ きゅうり パイン缶 もも缶 ぶどう缶 りんご ジュース にんにく	672 kcal 22.7 g 2.4 g
14 金	オムライス わかめとツナのサラダ やさしいスープ		たまご ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	あぶら でんぶん バター こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり もやし セロリ こまつな	545 kcal 23.4 g 2.6 g
17 月	こまつないっせいきゅうしょく こまつなガーリックライス こまつなのミートローフ こまつなごまドレッシングサラダ レンズまめのトマトスープ		ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ とうにゅう たまご チーズ ツナ ワイナー レンズまめ	こめ むぎ オリーブオイル パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも バター	にんにく こまつな たまねぎ にんじん りんご コーン キャベツ もやし きゅうり セロリ	574 kcal 24.4 g 2.4 g
18 火	みそにこみょうどん ししゃものごまチーズやき バリバリかいそうサラダ だいがくいも		ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ししゃも チーズ わかめ	ごまあぶら さとう うどん ごま はるまきのかわ あぶら ワンタンのかわ あげあぶら さつまいも みずあめ	しょうが しいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	559 kcal 22.7 g 2.3 g
19 水	あんかけこまつなチャーハン わかめスープ ごまだんご		たまご なたと ぶたにく えび ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ あずき	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん しらすまこ さとう ラード ごま	こまつな ねぎ しょうが しいたけ にんじん だいこん はくさい エリンギ	652 kcal 24.3 g 2.2 g
20 木	さけのバターしょうゆごはん あげだしどうふ やさいあんかけ こまつなのすましじる		さけ のり ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	こめ むぎ バター でんぶん こむぎこ あげあぶら あぶら さとう	しいたけ にんじん たまねぎ もやし はくさい ビーマン こまつな ねぎ えのきたけ	586 kcal 25.7 g 2.3 g
21 金	わしょくのひ きゅうしょく やきだいこんととりそぼろのごはん かつおのたつたあげ こまつなごまみそあえ えびしんじょのおすいもの みかん		とりにく ぎゅうにゅう かつお みそ えび たまご	さとう こめ むぎ でんぶん あげあぶら ごま あぶら ながいも	だいこん しょうが こまつな キャベツ にんじん しめじ はくさい しいたけ みずかけな みかん	593 kcal 29.9 g 2.2 g
25 火	ぶきよせごはん さけのゆあんやき ごまあえ かまぼこいりすましじる みかん		とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう サケ とうふ かまぼこ わかめ	こめ もちごめ あぶら さとう さつまいも でんぶん ごま	しめじ にんじん さやいんげん ゆず はくさい こまつな だいこん ねぎ みつば みかん	543 kcal 25.6 g 2.1 g
26 水	てつくりやきカレーパン こまつなサラダ さつまいもたまめのポタージュ かき		ぶたにく おから ぎゅうにゅう ツナ ベーコン いんげんまめ なまクリーム	こむぎこ さとう オリーブオイル あぶら パンこ さつまいも バター	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり レモン パセリ かき にんじん	567 kcal 20.7 g 1.9 g
27 木	ごはん とうふとエビのケチャップに きびなごのいそべあげ くきわかめとコーンのあえもの みかん		ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ きびなご あおのり くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん あげあぶら ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト缶 チンゲンサイ きゅうり キャベツ コーン みかん	560 kcal 25.9 g 1.9 g
28 金	きのごごはん レバーのかりんあげ いそかあえ さつまじる		ぶたにく あぶらあげ みそ ぶたレバー しらす もみのり とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん あげあぶら ごま あぶら さつまいも くらさとう	しめじ エリンギ まいたけ しいたけ にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな キャベツ しょうが だいこん	543 kcal 24.3 g 2.2 g

※物質等の都合により、献立を変更することがあります。

今月の注目メニュー

- 11日(火) 山形県の料理
- 21日(金) 和食の日給食



17日(月) 小松菜一斉 小中連携給食

区内の小松菜農家から無償で小松菜が届きます。小松川
地区の小中学校では、小松菜を使った統一献立を実施し
ます。

