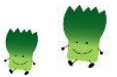




11がつ こんだてひょう



令和6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、これら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	17才* たんぱく質
1 金	スペインのりょうり パエリア キャロットラペ トルティーヤ(スペインふうオムレツ) やさいスープ		とりにく いか えび あさり ぎゅうにゅう ベーコン たまご	オリーブオイル こめ むぎ はち みつ アーモンド じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にん じん トマト缶 パプリカ レモン こまつな キャベツ	537 kcal 23.4 g
5 火	さけのバターしょうゆごはん あげだしとうふ やさいあんかけ とりにくのよしのじる		サケ のり ギューにゅう とうふ ぶたにく とりにく	こめ むぎ バター でんぷん 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 ごぼう こまつな だいこん	600 kcal 27.9 g
6 水	てづくりフランスパン てづくりりんごジャム クラムチャウダー だいたいのサラダ かき		ぎゅうにゅう とりにく あさり えび いんげんまめ だいず わか め チーズ	こむぎこ さとう あぶら じゃが いも バター こまあぶら	りんご レモン たまねぎ にん じん エリンギ こまつな キャベツ もやし きゅうり かき	575 kcal 23.8 g
7 木	ごはん もうかぎめのカレー たつたあげ きんぴらごぼう ふわふわとうふじる みかん		ぎゅうにゅう モウカザメ ぶたに く とりにく とうふ たまご	こめ むぎ でんぷん あげあぶら こまあぶら あぶら じゃがいも さとう	しょうが ごぼう れんこん にん じん ねぎ こまつな みかん	578 kcal 25.0 g
8 金	こまつなペペロンチーノスパゲッティ レンズまめのトマトスープ キャラメルポテト		ベーコン チーズ ギューにゅう とりにく レンズまめ なまクリ ーム	スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも さつまいも あげあぶ ら さとう アーモンド	にんにく たまねぎ コーン エリ ンギ こまつな セロリ にんじん トマト缶	580 kcal 20.3 g
11 月	ごはん おかれんこんメンチカツ ぶたしゃぶあえ じゃがいもとたまねぎのみそじる		ぎゅうにゅう ぶたにく おから たまご わかめ だいず みそ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あ げあぶら さとう あぶら こまあ ぶら こま じゃがいも	たまねぎ キャベツ れんこん に んじん きゅうり	659 kcal 25.1 g
12 火	みそにこみょうどん ししゃものごまチーズやき きりぼしだいこんとこまつなのあえもの だいがくいも		ぶたにく あぶらあげ みそ ギゅ うにゅう ししゃも チーズ	こまあぶら さとう うどん こま はるまきのかわ あぶら さつまい も あげあぶら 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 きりぼしだ いこん コーン こまつな もやし	567 kcal 23.8 g
13 水	やまがたけのりょうり ごはん さばのみそに こんにやくいりごまあえ 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 こま こん にやく こまあぶら 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 し めじ ラ・フランス	547 kcal 23.6 g
14 木	おはなしきゅうしょく こまつなクッキーパン おだんごスープ だいたいのカレーサラダ みかん		ぎゅうにゅう とりにく おから とうふ だいず	パン バター さとう アーモンド こむぎこ オリーブオイル パンこ じゃがいも あぶら	こまつな にんにく たまねぎ に んじん キャベツ コーン みかん	629 kcal 24.6 g
15 金	マーボー豆腐うどん はくさいとこまつなのごまあえ はるさめスープ		ぶたにく みそ とうふ ギゅ うにゅう とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でん ぷん こま こまあぶら はるさめ	にんにく しょうが しいたけ に んじん たまねぎ ねぎ えのきた け しめじ はくさい こまつな	529 kcal 21.9 g
18 月	こまつないっせいきゅうしょく こまつなフォッカッチャ チキンパプリカ グリーンサラダ りんご		チーズ ギューにゅう とりにく だいず	こむぎこ さとう オリーブオイル じゃがいも あぶら こめこ	こまつな にんにく セロリ にん じん たまねぎ しめじ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン りん ご	540 kcal 25.1 g
19 火	とうふクッパ ししゃものいそべあげ もやしのナムル かき		ぶたにく かまぼこ とうふ たま ご ギ्यूにゅう ししゃも あお のり わかめ	こめ むぎ こまあぶら はるさめ でんぷん あげあぶら あぶら こ ま	にんにく しいたけ にんじん は くさい ねぎ しょうが もやし こまつな きゅうり かき	540 kcal 22.5 g
20 水	あんかけこまつなチャーハン わかめスープ いきなりだんご		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 あすき	こめ むぎ こまあぶら あぶら でんぷん さつまいも こむぎこ しょうしんこ さとう	こまつな はくさい ねぎ しょう が しいたけ にんじん だいこん エリンギ	603 kcal 23.9 g
21 木	チキンカレーライス うみのさちサラダ フルーツあえ		とりにく ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう えび いか	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	たまねぎ しょうが にんにく に んじん りんご きゅうり キャベ ツ コーン パイン缶 もも缶 み かん缶 りんごジュース	630 kcal 24.9 g
22 金	わしょくのひ きゅうしょく ごはん かつおのたつたあげ だいこんあんかけ じゃがいもとやさいのみそあえ えびしんじょうのおすいもの		ぎゅうにゅう かつお みそ えび たまご	こめ むぎ でんぷん あげあぶら じゃがいも さとう あぶら こま ながいも	しょうが だいこん きゅうり キャベツ にんじん はくさい し いたけ みずかけな	573 kcal 27.5 g
25 月	ごはん てっかみそ にくじゃが さわにわん		みそ だいず ギ्यूにゅう ぶた にく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう こま じゃがいも しらす	ごぼう しいたけ にんじん たけ のこ たまねぎ だいこん えのき たけ	544 kcal 21.2 g
26 火	やきだいこんととりそぼろのたきこみごはん ますのしょうがみそやき くきわかめとコーンのあえもの むらもじる はやか		とりにく ギ्यूにゅう マス み そ くきわかめ たまご	さとう こまあぶら こま こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも おふ でんぷん	だいこん しょうが きゅうり キャベツ コーン にんじん ねぎ こまつな はやか	572 kcal 28.3 g
27 水	きのこごはん レバーのかりんあげ いそかあえ さつまじる みかん		ぶたにく あぶらあげ ギ्यूにゅ う ぶたレバー しらす もみのり とりにく なまあげ みそ	こめ むぎ さとう でんぷん あ げあぶら こま 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 こまつな キャベツ ごぼう だいこん ねぎ みかん	563 kcal 24.6 g

♪ ♪ おんがくかい とくべつきゅうしょく ♪ ♪

28日(木) 2年生「ミッキーマウスマーチ」より 「マーチパン」…ココアを使い、パンで曲のイメージを表します。

29日(金) 3年生「おはようのあさ」より「おはようかんてん」…果物と寒天で、太陽を表します。



28 木	マーチパン※ココアハニーパン(2ねんせい) ボークシチュー こまつなサラダ はやか		ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく みそ ツナ	パン はちみつ バター ふんとう あぶら こむぎこ じゃがいも さ とう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ かぶ トマトジュース こまつな キャ ベツ きゅうり レモン はやか	562 kcal 21.8 g
29 金	えびクリームライス パリパリかいそうサラダ おはようかんてん※フルーツかんてん(3ねんせい)		とりにく えび ギ्यूにゅう な まクリーム チーズ わかめ かん てん	こめ むぎ バター オリーブオイル こめこ こまあぶら あぶら さとう ワンタンのかわ あげあぶ ら こま チョコレート	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり オレンジ ジュース もも缶	540 kcal 19.7 g

※物資等の都合により、献立を変更することがあります。

1日(金) スペインの料理

日本でもなじみのあるスペイン料理「パエリア」や「スペイン風オムレツ」を給食室で作ります。



18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。

