



11がつの こんだて



江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子

(給食もくひょう) 感謝をこめて食事をしよう

日	曜日	しゅしょく	飲み物	おかず	血やにくのもとになる赤のなかま	ねつやかのもとになる黄のなかま	体の調子をととのえる緑のなかま	I値キ - (kcal)
4	火	むぎ 麦ごはん		だいず 大豆とじゃこの甘辛あえ あき 秋のたまご焼き やさい 野菜とハムのあえもの だいこん 大根のみそ汁	牛乳 大豆 たまご ちりめんじゃこ ハム 油揚げ わかめ とうふ みそ	米 麦 ごま さとう 油	にんじん 玉ねぎ 椎茸 まいだけ キャベツ もやし 切干大根 大根 ねぎ	599
5	水	カレーうどん		きびなごのから揚げ あき 焼肉サラダ やさい 芋ようかん	牛乳 鶏肉 きびなご 豚肉 茎わかめ 粉寒天	うどん 油 さとう でんぷん ごんにやく ごま油 さつまいも	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん	511
6	木	むぎ 麦ごはん		まけ 鮭の照り焼き やさい コーンポテトサラダ わかめのみそ汁	牛乳 鮭 わかめ みそ 豆腐	米 麦 油 じゃがいも さつまいも	しょうが にんじん きゅうり コーン ねぎ えのき 大根	556
7	金	てづく 手作パン♪ さつまいもと栗のパン		カレー風味ポトフ あき 煮込み ごまツナサラダ みかん	牛乳 たまご 生クリーム 鶏肉 ツナ	小麦粉 さとう 栗 グラニュー糖 油 ごま さつまいも	にんにく にんじん 玉ねぎ かぶ こまつな キャベツ みかん	549
10	月	むぎ 麦ごはん		ミネラルふりかけ あき 和風ミートローフ ごまツなサラダ みかん	牛乳 粉かつお あご煮干し粉 香のり 鶏むき肉 チーズ たまご 豆腐 糸寒天 わかめ みそ	米 麦 ごま さとう パン粉 ごま油 油	しょうが キャベツ こまつな にんじん コーン 玉ねぎ かんぴょう かぼちゃ しめじ ねぎ	589
11	火	むぎ 麦ごはん		さばのみそ煮 こまつなのおひたし とうふ 豆腐のすまし汁	牛乳 さば おかか みそ わかめ 豆腐	米 麦 さとう	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん えのき ねぎ	577
12	水	フィッシュバーガー		あき 秋のシチュー アーモンドコールスローサラダ	牛乳 さめ 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	丸パン 油 でんぷん さとう さつまいも 米粉 アーモンド	しょうが にんじん 玉ねぎ えのき しめじ パセリ キャベツ きゅうり	585
13	木	おはなし給食♪ むぎ 麦ごはん		エコふりかけ レバーと大豆のマリアナソース だいこん 大根ときゅうりのサラダ おだんごスープ	牛乳 豚レバー 大豆 ハム 鶏むき肉 たまご 豆腐	米 麦 さとう でんぷん さとう パン粉 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ 大根 きゅうり ねぎ にんじん こまつな	576
14	金	せかい 世界の料理♪・イタリア ライスコロッケ		ミネストローネ イタリアンサラダ みかん	牛乳 鶏肉 チーズ たまご 大豆 粉チーズ ハム	米 麦 油 さとう 小麦粉 パン粉 マカロニ	にんじん 玉ねぎ にんにく エリンギ キャベツ きゅうり みかん	560
17	月	わしょく 和食の日♪ むぎ 麦ごはん		あさりとのりの佃煮 さばの電田揚げ やさい 野菜のレモンあえ ゆば入りすまし汁	牛乳 のり あさり さば 鶏肉 ゆば 豆腐	米 麦 さとう でんぷん 油	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん レモン ねぎ	563
18	火	こまつな給食♪ こまつな焼肉丼		中華風コーンスープ ひすい寒天	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 たまご 粉寒天 豆乳	米 麦 油 ごま油 でんぷん さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ こまつな コーン 黄桃 バナナ	571
19	水	かいこう 開校記念日お祝い給食♪ 鯛めし		いものこ汁 こまつなとわかめのごま酢あえ ありのみかんでん	牛乳 鯛 鶏肉 豆腐 わかめ ツナ 粉寒天	米 麦 さといも ごんにやく ごま ねりごま さとう	いんげん にんじん 大根 こまつな キャベツ なしビュレ	542
20	木	しょく 食の日♪ マヨコーントースト		チリコンカン こまつなと糸寒天のあえもの りんご	牛乳 大豆 鶏むき肉 糸寒天 生クリーム	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも ごま油 さとう	コーン にんにく にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ こまつな りんご	530
21	金	マーボー豆腐丼		たまごスープ あおのりポテトビーンズ	牛乳 豚むき肉 みそ 豆腐 たまご わかめ 大豆 青のり	米 麦 油 ごま油 でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん 玉ねぎ えのき なめこ ねぎ こまつな	680
25	火	まどうり 郷土料理・新潟県♪ たれカツ丼		こまつなごまあえ けんちゃん汁 柿	牛乳 鶏むね肉 鶏肉 たまご 豆腐	米 麦 米粉 パン粉 すりごま さとう 油 里芋 ごんにやく 車麩	キャベツ もやし こまつな にんじん 大根 ねぎ 柿	616
26	水	ハヤシライス		コーンハニーサラダ りんご	牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 油 さとう じゃがいも 米粉 はちみつ	にんにく しょうが にんじん エリンギ キャベツ きゅうり コーン りんご	533
27	木	こまつなペペロンチーノ スパゲッティー		野菜スープ バナナケーキ	牛乳 ツナ 鶏肉 たまご	スパゲッティー オリーブ油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ キャベツ 玉ねぎ にんじん バナナ	553
28	金	むぎ 麦ごはん		ししゃものごまつけ焼き みそおでん やさい 野菜のごまあえ みかん	牛乳 ししゃも 厚揚げ 揚げボール こんぶ みそ	米 麦 ごま油 ごま ごんにやく じゃがいも さとう	にんにく 大根 にんじん キャベツ もやし こまつな みかん	588



★食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。



10日(月)~12日(水) 6年生日光移動教室

21日(金) 3年生社会科見学