11がつ　こんだて

（給食もくひょう）　感謝の気持ちを込めて食事をしよう

令和8年10月30日
江戸川区立第七葛西小学校
校　長　　山崎美佐子
栄養士　　河野　遥圭

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	ねつや力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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)
水	4	家常豆腐丼	MILK	小松菜とたまごの中華スープ さつまいものごま団子	豚肉、生揚げ 赤味噌、牛乳 鶏肉、たまご 豆乳	米、粒麦 サラダ油、三温糖 でんぷん、ごま油 さつま芋、はちみつ 白ごま	しょうが、干しシイタケ、たけのこ にんじん、たまねぎ、キャベツ ねぎ、チンゲン菜、だいこん えのき、こまつな	643
木	5	ごはん	MILK	のりじゃこふりかけ、鶏肉の香味焼き、小松菜野菜炒め わかめとじゃが芋のみそ汁、りんご	鰹節、ちりめんじゃこ きざみのり、牛乳 鶏肉、豚肉 油揚げ	米、粒麦 三温糖、白ごま パン粉、サラダ油 ごま油、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ もやし、キャベツ、にんじん こまつな、だいこん、たまねぎ えのき、りんご	576
金	6	野菜たっぷりみそラーメン	MILK	レバーとポテトのごまだれ和え キャベツの中華和え、オレンジ	鶏ひき肉、赤味噌 牛乳、豚レバー わかめ	サラダ油、ラーメン麺 ごま油、でんぷん じゃがいも、三温糖 白ごま、サラダ油	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、もやし、コーン ねぎ、小松菜、キャベツ オレンジ	577
月	9	**世界の料理：台湾** ルーローハン	MILK	白菜とホキのとろみスープ もやしの和え物、豆乳花	豚ひき肉、牛乳 ホキ、寒天 豆乳、きな粉	米、粒麦 サラダ油、さとう でんぷん、じゃがいも ごま油、黒糖	しょうが、たまねぎ、にんにく にんじん、たけのこ、こまつな 白菜、コーン、ねぎ もやし	612
火	10	**小松菜一斉給食** ツナと小松菜のごはん	MILK	小松菜たっぷりつくね焼き キャベツの磯和え、さつまいものみそ汁	ツナ、牛乳 鶏ひき肉、豆腐 おから、赤味噌 のり、油揚げ 白みそ	米、粒麦 サラダ油、でんぷん 三温糖、さつまいも	にんじん、こまつな、たまねぎ しょうが、キャベツ、もやし コーン、はくさい、だいこん えのき、ねぎ	573
水	11	菊花ごはん	MILK	マスのもみじ焼き、小松菜のごま和え 豆腐と白菜のかきたま汁、柿	鶏ひき肉、油揚げ 牛乳、マス 豆腐、たまご	米、粒麦 三温糖、マヨネーズ ごま、すりごま でんぷん	菊の花、にんじん、キャベツ もやし、小松菜、干しシイタケ だいこん、はくさい、ねぎ 柿	574
木	12	チリビーンズドッグ	MILK	クラムチャウダー にんじんとツナのサラダ、みかん	豚ひき肉、大豆 チーズ、牛乳 白いんげん豆、あさり 豆乳、生クリーム ツナ	胚芽パン、サラダ油 小麦粉、じゃがいも 米粉、バター 三温糖	にんにく、玉葱、ピーマン セロリ、にんじん、パセリ キャベツ、きゅうり、こまつな レモン汁、みかん	597
金	13	**ローリングストック給食** チキンときのこのピラフ	MILK	いかのカレー醤油焼き、ポテトサラダ マカロニとレンズ豆のスープ	鶏肉、たまご 牛乳、いか ベーコン、豚肉 レンズ豆	サラダ油、バター 米、粒麦 じゃがいも、三温糖 すりごま、マカロニ	玉葱、しめじ、エリンギ パセリ、にんじん、ブロッコリー コーン、セロリ、キャベツ こまつな	553
月	16	ごはん	MILK	大豆コロッケ、キャベツと小松菜のからし和え きのこのみそ汁	牛乳、大豆 豚肉、おから ひじき、たまご 鶏肉、油揚げ 白みそ、赤味噌	米、粒麦 じゃがいも、サラダ油 三温糖、小麦粉 パン粉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ もやし、こまつな、しめじ えのき、しいたけ、まいたけ だいこん、はくさい、葉ねぎ	638
火	17	ごはん	MILK	わかめと鶏肉のそぼろ、わかさぎのから揚げ さつま芋の五目きんぴら、豆腐すいとん汁、みかん	鶏肉、ワカメ 牛乳、わかさぎ 豚肉、さつま揚げ 豆腐	米、粒麦 ごま油、三温糖 でんぷん、サラダ油 つきこんにゃく、さつまいも ごま、小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん れんこん、さやいんげん、ごぼう だいこん、はくさい、こまつな みかん	591
水	18	**開校記念日給食** カレーうどん	MILK	たらのサクサク揚げ、もやしの煮びたし 開校記念日お祝いケーキ	鶏肉、レンズ豆 牛乳、まだら 豆乳	サラダ油、さとう でんぷん、うどん 上新粉、小麦粉 マーガリン、粉糖	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、しめじ、もやし 小松菜、りんご、レモン汁	571
木	19	わかめごはん	MILK	肉そぼろ入り卵焼き、こまツナの醤油和え だいこんのみそ汁	炊き込みわかめ、牛乳 鶏肉、たまご ツナ、白みそ 赤味噌、生揚げ	米、粒麦 サラダ油、さとう 三温糖	にんじん、玉ねぎ、しめじ 小松菜、キャベツ、だいこん えのき、ねぎ	570
金	20	セサミトースト	MILK	チキンポトフ、海藻サラダ バナナ	牛乳、鶏肉 大豆、わかめ 糸寒天	食パン、マーガリン さとう、すりごま サラダ油、じゃがいも 三温糖、ごま油	玉ねぎ、にんじん、トマト キャベツ、もやし、コーン バナナ	592
水	25	**だしを味わう和食の日** ごはん	MILK	エコふりかけ、ししゃもの青のり揚げ こまつなのお浸し、白菜のすまし汁	牛乳、ししゃも あおのり、油揚げ 豆腐、わかめ	米、粒麦 三温糖、米粉 さとう、じゃがいも	こまつな、もやし、にんじん コーン、えのき、だいこん はくさい、ねぎ	561
木	26	ツナとコーンのピザトースト	MILK	ABCスープ、ビーンズサラダ りんご	ツナ、チーズ 牛乳、レンズ豆 ひよこ豆、大豆	食パン、サラダ油 じゃがいも、マカロニ さとう	にんにく、玉ねぎ、コーン 小松菜、にんじん、キャベツ きゅうり、りんご	572
金	27	ごはん	MILK	さばのみそ煮、小松菜と白菜のごまおかか和え 豆腐のかきたま汁、みかん	牛乳、鯖 赤味噌、おかか 豆腐、たまご	米、粒麦 三温糖、ごま じゃがいも、でんぷん	しょうが、はくさい、にんじん もやし、小松菜、えのき たまねぎ、みかん	564
土	28	**音楽会♪** 豆腐のうま煮	MILK	じゃこサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉、豆腐 牛乳、ちりめんじゃこ ヨーグルト	米、サラダ油 ごま油、さとう でんぷん	しょうが、にんじん、たまねぎ しめじ、ねぎ、こまつな キャベツ、もやし、みかん缶 パイン缶	575



