



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	血やにくのもとなる赤のなにか	ねつや力のもとなる黄のなにか	体の調子をとのえる緑のなにか	I値(kcal)	ランチルーム
1	金	むぎ麦ごはん		いわしのごまだれ揚げ 菊花あえ 肉豆腐	牛乳 いわし おかつ 豚肉 豆腐	米 麦 でんぷん ごま さとう 油 こんにゃく	しょうが キャベツ こまつな もやし えのき 類のり 玉ねぎ にんじん ねぎ エリンギ	619	
5	火	むぎ麦ごはん		エコふりかけ みそカツ こまつなごまあえ すまし汁 みかん	牛乳 おかつ 鶏むね肉 みそ 豆腐	米 麦 さとう 米粉 パン粉 油 ごま ごま油	こんにゃく キャベツ もやし こまつな にんじん えのき ねぎ みかん	573	
6	水	豚キムチごはん		きびなごのカレー揚げ おひたし わかめとえのきのスープ	牛乳 豚肉 きびなご 豆腐 わかめ おかつ	米 麦 ごま油 ごま 米粉 さとう 豆腐	しょうが 白菜キムチ キャベツ こまつな もやし にんじん えのき ねぎ	502	
7	木	マヨコーントースト		焼肉サラダ クラムチャウダー ピオーネ	牛乳 ハム 豚肉 鶏肉 まわかめ 豆腐 あさり 白いんげん豆 粉チーズ	食パン 油 マヨネーズ ごま ごま油 さとう じゃがいも 米粉	コーン パセリ こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり にんじん ピオーネ	548	
8	金	いい歯の日・かみかみメニュー♪ きびごはん		大豆とじゃこの甘辛あえ さつまいものコロッケ 野菜のごまじょうゆあえ 白菜のみそ汁	牛乳 大豆 たまご ちりめんじゃこ みそ 鶏ひき肉 チーズ 油揚げ 豆腐	米 きび でんぷん ごま さつまいも 米粉 パン粉	玉ねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし 白菜 ねぎ	681	
11	月	栗ごはん		秋のたまご焼き キャベツの昆布あえ いものこ汁	牛乳 たまご チーズ 塩昆布 豆腐 豚肉	米 栗 ごま 油 さとう 里芋 こんにゃく	にんじん 玉ねぎ 舞茸 干し椎茸 キャベツ きゅうり 大根	530	
12	火	しょうゆラーメン		ぼりぼりサラダ 抹茶ケーキ	牛乳 豚肉 なると 大豆 たまご	冷凍ラーメン ごま油 油 ラー油 さとう でんぷん バター 小麦粉	しょうが にんじん キャベツ ねぎ だけのこ きゅうり こまつな	541	
13	水	世界の料理・タイ♪ ガパオライス		ヤムウンセン こまつなとたまごのスープ オレンジ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 えび 鶏肉 豆腐 たまご	米 麦 さとう 油 春雨 ごま油	こんにゃく 玉ねぎ ねぎ パプリカ にんじん きゅうり もやし こまつな オレンジ	602	
14	木	郷土料理・新潟県♪ けんざ焼き		鮭とじゃがいものつや煮 キャベツのおひたし けんちゃん汁	牛乳 みそ 鮭 ツナ おかつ 鶏肉 豆腐	米 さとう じゃがいも でんぷん ごま 里芋 車麩 こんにゃく	しょうが キャベツ もやし にんじん 大根 ねぎ	569	
15	金	学習発表会♪ ポークペッパーライス		和風ドレッシングサラダ なめこ入りたまごスープ みかん	牛乳 豚肉 たまご	米 麦 油 さとう ごま油 じゃがいも	青ねぎ コーン にんにく キャベツ にんじん きゅうり こまつな ねぎ えのき なめこ みかん	523	
16	土	学習発表会♪ きなご揚げパン		秋のシチュー 小松菜とまわかめのサラダ りんご	牛乳 きなご 鶏肉 生クリーム 粉チーズ まわかめ	パン グラニュー糖 さとう 油 さつまいも 米粉 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ えのき しめじ パセリ キャベツ きゅうり こまつな りんご	538	
19	火	小松菜一斉給食♪ こまつなそぼろごはん		焼きししゃも 油揚げのみそ汁 こまつなとわかめのごま酢あえ 早香	牛乳 鶏ひき肉 ししゃも ツナ わかめ 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 さとう ごま ねりごま じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ にんじん えのき 早香	525	
20	水	開校記念白メニュー♪ お赤飯		さわらの西京焼き 湯葉入りすまし汁 切り干し大根のごまあえ おかしな生卵	牛乳 さわら みそ 鶏肉 ゆば 豆腐 粉寒天 小豆	もち米 ごま さとう すりごま	切干大根 こまつな にんじん キャベツ ねぎ りんごジュース 黄桃缶	566	
21	木	だしで味わう和食の日♪ むぎ麦ごはん		エコふりかけ さばの竜田揚げ オレンジ わかめと野菜のあえもの すまし汁	牛乳 おかつ さば わかめ 豆腐	米 麦 さとう でんぷん 油 ごま油	しょうが キャベツ こまつな にんじん コーン 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ	568	
22	金	ポテトのピザトースト		こまつなサラダ カレー風味ポトフ りんご	牛乳 ウィンナー チーズ ツナ 鶏肉	食パン オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ 油 さとう さつまいも	こんにゃく 玉ねぎ にんじん こまつな キャベツ かぶ りんご	512	
25	月	おはなし給食♪ さつまいものピラフ		レバーのケチャップソース ごまドレサラダ ドラキュラスープ	牛乳 豚しバー 大豆 まわかめ 鶏肉	米 麦 パター さつまいも でんぷん 油 ごま ごま油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり もやし かぶ パプリカ トマト缶	596	2年1組
26	火	むぎ麦ごはん		家常豆腐 中華あえ 中華風なめこスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ 玉ねぎ たまご	米 麦 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも こんにゃく	しょうが 干し椎茸 だけのこ にんじん きゅうり キャベツ もやし こまつな えのき なめこ	563	2年2組
27	水	ハヤシライス		コールスローサラダ りんご	牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 油 じゃがいも 米粉 さとう	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり りんご	504	
28	木	カレーうどん		かみかみいか南蛮 野菜とハムのあえもの 栗入り芋ようかん	牛乳 鶏肉 いか ハム 粉寒天	うどん でんぷん 油 さとう ごま さつまいも 栗	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな こごう キャベツ もやし 切干大根	517	
29	金	手作りパン♪ さつまいもと栗のロールパン		チリコンカン こまつなとコーンのサラダ	牛乳 たまご 生クリーム 大豆 鶏肉	強力粉 さとう さつまいも 栗 グラニュー糖 じゃがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな きゅうり コーン	590	

☆ 食材の都合により、献立は変更する場合がありますのでご了承ください。



22日(金) 3年生社会科見学

※25日(月) おはなし給食

角野栄子作 「おばけのアッチとドラキュラスープ」のドラキュラスープを作りま

