



11がつ こんだてひょう



瑞江小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
4	火	★お祝い・ハピスマ給食 せきはん	○	とりのさざれやき カリカリポテトとやさいのあえもの おいわいすましじる はなみかん	牛乳 小豆 とり肉 油あげ かまぼこ 豆腐	米 もち米 黒ごま さとう 生パン粉 揚げ油 じゃがいも 油 マヨネーズ	キャベツ きゅうり こまつな にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ みかん	605 kcal 25.1 g 22.2 g 1.9 g
5	水	★お祝い給食 こまつなとチキンのスパゲティ	○	やさいスープ おいわいココアケーキ	牛乳 とり肉 大豆 たまご	スパゲッティ オリーブ油 油 じゃがいも さとう マーガリン 小麦粉 チョコチップ 粉糖	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム こまつな トマト缶 キャベツ	601 kcal 25.2 g 20.2 g 2.2 g
6	木	★お祝い給食 フィッシュカツバーガー	○	コールスローサラダ とうにゅうコーンスープ くだもの(りんご)	牛乳 ホキ ツナ とり肉 豆乳	丸パン 揚げ油 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 油 さとう じゃがいも	しょうが キャベツ 黄パプリカ にんじん きゅうり たまねぎ えだまめ ホールコーン クリームコーン缶 こまつな りんご	581 kcal 27.0 g 22.0 g 1.9 g
7	金	★お祝い・リクエスト給食 ポークカレーライス	○	こまつなサラダ フルーツかんでん	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 ツナ 粉かんでん ちりめんじゃこ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 はちみつ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな きゅうり もやし りんご缶 さくらんぼ缶 みかん缶 パイン缶 りんごジュース	633 kcal 23.7 g 19.8 g 1.9 g
8	土	★お祝い給食 ちらしすし	○	クリスタルフラワーすましじる (はなふのすましじる) おいわいしらたまだんご ★6年生の展覧会共同作品から名付けました	牛乳 さけ 油あげ たまご とり肉 かまぼこ 豆腐	米 さとう 油 生ふ 白玉粉 さつまいも	にんじん 干しいたけ だいこん さやいんげん たまねぎ はくさい しめじ ねぎ こまつな いちご クランベリージュース	593 kcal 24.1 g 14.1 g 2.2 g
11	火	ごはん	○	だいすコロック キャベツとこまつなのからしあえ きのこのみそじる	牛乳 大豆 ぶた肉 おから ひじき たまご とり肉 油あげ 白みそ 赤みそ	米 麦 じゃがいも サラダ油 三温糖 小麦粉 パン粉 揚げ油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな しめじ えのきたけ しいたけ まいたけ だいこん はくさい ねぎ	609 kcal 23.6 g 20.8 g 2.0 g
12	水	きつこごはん	○	マスのもみじやき こまつなのあえもの とうふともずくのかきたまじる くだもの(きつこみかん)	牛乳 鶏ひき肉 油あげ マス 豆腐 もずく たまご	米 麦 三温糖 マヨネーズ ねりごま 白ごま でん粉	きくの花 にんじん キャベツ もやし こまつな 干しいたけ だいこん はくさい ねぎ みかん	585 kcal 28.5 g 22.7 g 1.9 g
13	木	ねぎしおふたどん	○	じゃがいもとたこのまるめあげ とうにゅういりみそじる	牛乳 ぶた肉 たこ あおのり かつお節 わかめ 豆乳 赤みそ 白みそ	米 麦 油 さとう ごま油 でん粉 白ごま 揚げ油 じゃがいも こんにゃく	にんにく たまねぎ ねぎ もやし にんじん にら しも汁 キャベツ だいこん えのきたけ こまつな	599 kcal 24.3 g 18.1 g 2.6 g
14	金	★世界料理～フランス～ クロックムッシュ	○	ブイヤベース ブロッコリーセサミサラダ くだもの(オレンジ)	牛乳 ハム 豆乳 チーズ レンズ豆 たら イカ あさり	食パン マーガリン バター 小麦粉 油 じゃがいも 三温糖 白ごま	にんにく しめじ にんじん たまねぎ トマト缶 こまつな ブロッコリー キャベツ ホールコーン オレンジ	577 kcal 26.8 g 27.4 g 2.4 g
17	月	ごはん てっかみそ	○	わかさぎのからあげ さつまいものごもくきんぴら とうふすいとんじる くだもの(かき)	牛乳 大豆 赤みそ わかさぎ ぶた肉 さつまいも とり肉 豆腐	米 麦 油 三温糖 水あめ 白ごま でん粉 揚げ油 こんにゃく さつまいも 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 しめじ だいこん はくさい ねぎ 柿	626 kcal 22.7 g 16.3 g 2.2 g
18	火	とりときのこのバターライス	○	いかにカリカリあげ アーモンドいりカレーポテトサラダ キャベツとレンズまめのスープ	牛乳 とり肉 イカ レンズ豆	油 バター 米 麦 小麦粉 でん粉 マヨネーズ 三温糖 揚げ油 じゃがいも アーモンド	ホールコーン たまねぎ しめじ エリンギ にんじん ブロッコリー キャベツ こまつな	594 kcal 23.5 g 22.0 g 2.1 g
19	水	ごはん	○	さばのみそに こまつなとはくさいのおかかあえ わかめのかきたまじる くだもの(みかん)	牛乳 サバ 赤みそ かつお節 豆腐 たまご わかめ	米 麦 三温糖 ごま じゃがいも でん粉	しょうが はくさい にんじん もやし こまつな えのきたけ たまねぎ みかん	611 kcal 27.6 g 19.6 g 2.3 g
20	木	★小松菜一斉給食 こまつなごはん	○	しいたけいりつくねやき ごまあえ こまつなとベーコンのみそじる	牛乳 たまご ちりめんじゃこ とり肉 白みそ わかめ ベーコン 豆乳	米 麦 油 生パン粉 三温糖 マヨネーズ さとう ねりごま 白ごま じゃがいも	こまつな たまねぎ 干しいたけ ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん だいこん えのきたけ	603 kcal 26.5 g 21.1 g 2.3 g
21	金	きなこあげパン	○	とうふとエビのちゅうかみそに はるさめサラダ くだもの(バナナ)	牛乳 きな粉 とり肉 エビ 豆腐 赤みそ ハム	揚げ油 コップパン さとう 油 じゃがいも 三温糖 はるさめ ごま油 白ごま	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい こまつな えだまめ キャベツ きゅうり パナナ	576 kcal 23.4 g 23.4 g 2.0 g
25	火	ジャージャンとうふどん	○	こまつなとたまごのちゅうかスープ さつまいものごまだんご	牛乳 ぶた肉 生あげ たまご 豆乳	米 麦 油 三温糖 でん粉 さつまいも はちみつ 白ごま	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ チンゲンツァイ だいこん こまつな	638 kcal 24.3 g 22.7 g 2.3 g
26	水	★郷土料理～愛知県～ たこめし	○	ししゃものおおりのあげ みそおでん キャベツとツナのあますあえ	牛乳 たこ ししゃも あおのり とり肉 ちくわ がんもどき 赤みそ ツナ	米 麦 揚げ油 でん粉 油 こんにゃく じゃがいも さとう 三温糖	たけのこ にんじん だいこん れんこん さやいんげん キャベツ こまつな もやし	576 kcal 23.9 g 16.1 g 2.6 g
27	木	チリピーズチーズドッグ	○	クラムチャウダー にんじんとツナの レモンドレッシング サラダ くだもの(バナナ)	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ ベーコン いんげん豆 あさり 豆乳 生クリーム ツナ	コップパン 小麦粉 米粉 じゃがいも 三温糖	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり こまつな しも汁 パナナ	573 kcal 26.2 g 22.5 g 2.3 g
28	金	ごはん のりじゃこふりかけ	○	とりにくのこうみやき こまつなやさしいため わかめとじゃがいものみそじる くだもの(りんご)	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ あおのり きざみのり とり肉 ぶた肉 油あげ わかめ 白みそ 赤みそ	米 麦 三温糖 白ごま 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 黒きくらげ こまつな だいこん たまねぎ えのきたけ りんご	584 kcal 25.7 g 19.5 g 2.4 g

※都合により献立を変更する場合があります。

開校105周年お祝いメニュー

がつよっか か せきはん いわ じる

• 11月4日(火):「赤飯」「お祝いすまし汁」

がついつか すい いわ

• 11月5日(水):「お祝いココアケーキ」

• 11月7日(金):「ポークカレーライス」 子どもたちのリクエスト給食です。

• 11月8日(土):「ちらし寿司」「クリスタルフラワーすまし汁」「お祝い白玉団子」

かいこう しゅうねんきねんてんらんかい かいさい あ ねんせい きょうどうさくひん

開校105周年記念展覧会の開催に合わせて、6年生の共同作品「クリスタルフラワー」をイメージした

はなふ じる ていきょう

「花麩のすまし汁」を提供します。

