



11月こんだてひょう



令和7年10月31日
江戸川区立篠崎小学校
校長 平林 千恵
栄養士

日	主食	牛乳	おかず	〈あかのなかま〉 血や肉になる 	〈きいろのなかま〉 熱や力の元になる 	〈みどりのなかま〉 体の調子を整える 	1杯あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
4火	読書(どくしょ)こんだて 「はなちゃんのみそ汁」 わかめごはん 	○	ししゃものごまあげ かぶとツナのレモンあえ ♪はなちゃんのみそ汁	★牛にゆう(飲用) わかめ ししゃも ★たまご ツナ とうふ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 ごま 小麦粉	かぶ にんじん コーン キャベツ レモン ねぎ	598 kcal 25.7 g 22.3 g 2.5 g
5水	読書(どくしょ)こんだて 「サラダでげんき」 てづくりリンゴジャム トースト	○	♪りっちゃんのサラダ あきのシチュー	★牛にゆう(飲用) ハム 塩こんぶ おかか とり肉 ★牛にゆう(調理用) 豆にゆう ★粉チーズ ★生クリーム	★食パン さとう 油 さつまいも ★バター 小麦粉	りんご レモン コーン きゅうり キャベツ にんじん ミニトマト たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ パセリ	567 kcal 21.4 g 24.8 g 2.2 g
6木	読書(どくしょ)こんだて 「ねずみくんとホットケーキ」 こまつな ペペロンチーノ	○	ツナサラダ ♪ホットケーキ	★牛にゆう(飲用) ベーコン とり肉 ツナ ★たまご ★牛にゆう(調理用) ★生クリーム	スパゲッティ さとう 油 メープルシロップ ★プレミックス粉	にんにく とうがらし たまねぎ ぶなしめじ こまつな にんじん きゅうり キャベツ コーン パプリカ	653 kcal 25.8 g 30.3 g 2.0 g
7金	読書(どくしょ)こんだて 「すがたをかえる大豆」 むぎごはん ♪だいずふりかけ 	○	♪おかからいりわふうハンバーグ ♪ごまきなこあえ ♪あつあげのみそ汁	★牛にゆう(飲用) 大豆 おかか ぶた肉 おから 豆にゆう きな粉 あつあげ みそ	米 麦 さとう 油 ごま パン粉 かたくり粉	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし ねぎ	636 kcal 29.5 g 23.2 g 2.6 g
10月	さんしょくどん	○	ためきじる だいがくいも	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★たまご 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 ごま こんにゃく じゃがいも さつまいも 水あめ	しょうが こまつな もやし ごぼう にんじん	639 kcal 24.3 g 20.9 g 2.0 g
11火	世界の料理(せかいのりょうり) スペイン パエリア	○	トルティージャ(スペインふうオムレツ) ソパ・デ・アホ	★牛にゆう(飲用) とり肉 いか ★エビ ベーコン ★たまご	米 さとう 油 じゃがいも かたくり粉 フランスパン	にんにく たまねぎ トマト缶 パプリカ ほうれんそう パセリ	539 kcal 24.4 g 19.2 g 2.8 g
12水	セサミハニートースト	○	コールスローサラダ チリコンカン りんご	★牛にゆう(飲用) 大豆 ぶた肉	★食パン さとう 油 はちみつ ごま ★バター マヨネーズ(卵無) 小麦粉	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ パセリ りんご	609 kcal 21.5 g 31.0 g 2.2 g
13木	SDGsきゅうしよく① あしたばの かきあげどん 	○	こまつなのすましじる てづくりいもようかん	★牛にゆう(飲用) イカ ★たまご とうふ しらす 粉かんでん	米 麦 さとう 油 小麦粉 上新粉 さつまいも	たまねぎ あしたば にんじん しょうが えのきたけ こまつな じゃがいも	580 kcal 18.4 g 15.0 g 1.7 g
14金	SDGsきゅうしよく② むぎごはん	○	えどまえばらのあげに こまつなのおひたし かわつきこんさいのみそ汁 きつかみかん	★牛にゆう(飲用) ポラ おかか 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 さつまいも	しょうが こまつな にんじん もやし えのきたけ ごぼう だいこん みかん	520 kcal 23.0 g 14.5 g 2.0 g
15土	だいずいり ドライカレーライス	○	ポテトとツナのソテー パインかんでんポンチ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 大豆 ツナ 粉かんでん	米 麦 さとう 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん パインジュース ナタデココ マッシュルーム パイン缶	643 kcal 22.6 g 21.7 g 2.1 g
18火	小松菜一斉給食(こまつないっせいきゅうしよく) こまつなしおこんぶ ごはん 	○	こまつないりアジメンチ ごまあえ とうにゅういりみそ汁	★牛にゆう(飲用) 塩こんぶ アジ とり肉 ★たまご 豆にゆう 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 ★パン粉(卵無) 小麦粉 ごま じゃがいも	こまつな たまねぎ キャベツ もやし にんじん だいこん	579 kcal 27.0 g 16.7 g 2.3 g
19水	おさつトースト 	○	やきにくサラダ マンハッタンふうクラムチャウダー	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ★生クリーム ★牛にゆう(調理用) レンズ豆 あさり 豆にゆう ベーコン ★生クリーム ★粉チーズ ★エビ	★食パン さとう 油 さつまいも ★バター ごま じゃがいも 小麦粉	にんにく きゅうり もやし キャベツ にんじん たまねぎ トマト セロリー パセリ	587 kcal 23.0 g 29.1 g 2.6 g
20木	むぎごはん	○	レバーとだいずのごまがらめ わかめのピリからサラダ えのきのちゅうかスープ	★牛にゆう(飲用) レバー 大豆 ワカメ ハム とり肉 とうふ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま	しょうが もやし にんじん にんにく えのきたけ こまつな	563 kcal 27.5 g 19.0 g 2.2 g
21金	和食の日(わしょくのひ)こんだて むぎごはん 	○	サバのみそに こまつなともやしのごましょうゆ とうふのすましじる きつかみかん	★牛にゆう(飲用) サバ みそ しらす とり肉 とうふ ワカメ なた(卵無)	米 麦 さとう 油 ごま	しょうが こまつな もやし にんじん ねぎ みかん	602 kcal 26.7 g 19.2 g 2.4 g
25火	むぎごはん	○	サケときのこのマヨネーズやき じゃがいものじゃこあえ かきたまみそ汁	★牛にゆう(飲用) サケ ちりめんじゃこ あおのり ワカメ とうふ ★たまご みそ	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無) じゃがいも かたくり粉	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ にんじん こまつな	612 kcal 26.9 g 24.6 g 2.1 g
26水	ホットウインナードッグ	○	フライドポテト キャロットポタージュ バナナ	★牛にゆう(飲用) ウインナー ベーコン ★牛にゆう(調理用) 豆にゆう ★生クリーム	★コッペパン さとう 油 じゃがいも ★バター 米	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ★バナナ	602 kcal 20.2 g 31.6 g 2.7 g
27木	郷土料理(きょうどりょうり) 神奈川県(かながわけん) 建長うどん (けんちょううどん)	○	アジのいそべあげ きゅうりとしらすのうめあえ へらへらだんご	★牛にゆう(飲用) 油あげ アジ あおのり しらす おかか あずき	うどん さとう 油 さといも こんにゃく かたくり粉 小麦粉 ごま 白玉粉	にんじん だいこん しいたけ こまつな しょうが キャベツ きゅうり うめ	474 kcal 23.8 g 16.1 g 2.4 g
28金	♪展覧会(てんらんかい)コラボ 2ねんせい「ほうしやさん」 キャロットライスクリーム	○	コーンサラダ ♪ほうしクッキー	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★牛にゆう(調理用) 豆にゆう ★粉チーズ	米 麦 さとう 油 ★バター 小麦粉 米粉 コーンスターチ ★無塩バター ★チョコレート	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ	599 kcal 17.6 g 23.5 g 1.6 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※給食は旬の食材を使用しています。よって、献立は都合により変更することがあります。
○献立表はtetoru・学校HP・給食室Teamsでの電子配信のみです。紙での配布をご希望の場合は、職員室前のお手紙配布ボックスに印刷したものを
を入れておきますので、お子様を通してお持ちください。