１１月こんだてひょう

令和8年10月30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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	**読書(どくしょ)こんだて「すがたをかえる大豆」** むぎごはん ♪ツナだいず	○	♪おからいりコロッケ ♪ごまきなこあえ ♪とうふのみそしる	★牛にゅう(飲用)　ツナ ★たまご　ぶた肉　おから　きな粉 とうふ　油あげ　みそ　大豆	米　麦　さとう　油　じゃがいも 小麦粉　パン粉　ごま	しょうが　にんじん　たまねぎ キャベツ　こまつな もやし　ねぎ	598 kcal 23.7 g 18.9 g 2.6 g
4 水	**読書(どくしょ)こんだて「サラダでげんき」** てづくりりんごジャム ドッグ	○	♪りっちゃんのサラダ ボストンふうクラムチャウダー	★牛にゅう(飲用)　ハム　塩こんぶ おかか　ベーコン　とり肉　あさり ★牛にゅう(調理用)　★生クリーム 豆にゅう　★粉チーズ	★コッペパン　さとう　油 じゃがいも　★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 セロリー　たまねぎ マッシュルーム　パセリ	535 kcal 22.0 g 21.5 g 2.5 g
5 木	**読書(どくしょ)こんだて「じごくのラーメンや」** ♪えんまさまの じごくラーメン (トマトつけラーメン)	○	めひかりのからあげ とうにゅうかんてん ももソース 1-1 ランチルーム きゅうしょく	★牛にゅう(飲用)　ぶた肉 なると(卵無)　★めひかり 粉かんてん　★牛にゅう(調理用) ★生クリーム　豆にゅう	ラーメン　さとう　油 かたくり粉　小麦粉	にんにく　しょうが　ねぎ にんじん　たまねぎ　トマト こまつな　もも	537 kcal 23.3 g 19.7 g 2.0 g
6 金	**読書(どくしょ)こんだて「はるちゃんのいただきます」** むぎごはん	○	♪おさかなハンバーグ こふきいも はくさいのみそしる	★牛にゅう(飲用)　タラ　とり肉 ★たまご　★牛にゅう(調理用) みそ	米　麦　さとう　油 パン粉　じゃがいも	たまねぎ　にんじん パセリ　はくさい	564 kcal 27.0 g 17.1 g 1.9 g
9 月	むぎごはん ワカメのジュージュー	○	ブリのてりやき こまつなともやしのごましょうゆ じゃがいものみそしる	★牛にゅう(飲用)　ワカメ　おかか ブリ　しらす　油あげ　みそ	米　麦　さとう　油 ごま　じゃがいも	ねぎ　しょうが　こまつな もやし　にんじん　たまねぎ	545 kcal 25.7 g 20.5 g 2.0 g
10 火	**小松菜一斉給食(こまつな いっせいきゅうしょく)** こまつなキムチどん	○	こまつなあげぎょうざ りんご	★牛にゅう(飲用)　ぶた肉　しらす	米　麦　さとう　油　ごま 小麦粉　ぎょうざの皮	にんにく　しょうが　たまねぎ キムチ　こまつな　にんじん　ねぎ にら　りんご	594 kcal 21.9 g 21.6 g 2.0 g
11 水	にしょくフランスパン (ガーリック・めんたいマヨ)	○	ツナコーンサラダ だいずのトマトにこみ	★牛にゅう(飲用)　めんたいこ ツナ　ぶた肉　大豆	★フランスパン　さとう　油 ★バター　マヨネーズ(卵無) じゃがいも　小麦粉	にんにく　パセリ　コーン　キャベツ にんじん　たまねぎ　しょうが マッシュルーム	600 kcal 24.4 g 31.2 g 2.7 g
12 木	**郷土料理(きょうどりょうり)　秋田県(あきたけん)** むぎごはん てづくりなめたけ	○	ししゃものいそべあげ いぶりがっこのあえもの きりたんぽじる	★牛にゅう(飲用)　★ししゃも あおのり　★たまご　おかか とり肉　油あげ	米　麦　さとう　油 小麦粉　しらたき　きりたんぽ	えのきたけ　キャベツ　もやし にんじん　こまつな　いぶりがっこ ごぼう　まいたけ　ねぎ	544 kcal 23.3 g 15.6 g 2.1 g
13 金	わかめごはん	○	ぎせいどうふ こまつなとちくわのあえもの なめこのみそしる	★牛にゅう(飲用)　ワカメ ぶた肉　おかか　★たまご　ちくわ とうふ　油あげ　みそ	米　麦　さとう　油　ごま	しいたけ　にんじん　こまつな もやし　キャベツ　ねぎ たまねぎ　なめこ	538 kcal 25.3 g 19.7 g 2.8 g
14 土	**ローリングストック給食** ♪こまつなの ペペロンチーノ	○	キャベツナサラダ スイートポテト 3-4 ランチルーム きゅうしょく (9月延期分)	★牛にゅう(飲用)　ベーコン とり肉　ツナ　★牛にゅう(調理用) ★生クリーム	スパゲッティ　さとう　油 さつまいも　★バター	にんにく　とうがらし　たまねぎ ぶなしめじ　こまつな　キャベツ にんじん　きゅうり　コーン	587 kcal 22.5 g 26.7 g 1.7 g
16 月	**SDGs給食** むぎごはん	○	えどまえボラのあげに こまつなとツナのごまあえ あつあげのみそしる	★牛にゅう(飲用)　ボラ　ツナ あつあげ　みそ	米　麦　さとう　油 かたくり粉　ごま	しょうが　こまつな　もやし にんじん　たまねぎ　ねぎ	547 kcal 25.3 g 18.7 g 2.1 g
17 火	てりやきチキンバーガー	○	マッシュポテト トマトのABCスープ バナナ	★牛にゅう(飲用)　とり肉 ★牛にゅう(調理用)　★生クリーム ベーコン　★粉チーズ	★丸パン　さとう　油　マーガリン かたくり粉　じゃがいも　★バター アルファベットマカロニ	キャベツ　しょうが　たまねぎ トマト　★バナナ	560 kcal 23.1 g 26.7 g 2.7 g
18 水	むぎごはん	○	サバのみそに きゅうりとツナのすのもの くずきりじる きっかみかん	★牛にゅう(飲用)　サバ ワカメ　ツナ　とり肉　みそ	米　麦　さとう　油 くずきり　じゃがいも　かたくり粉	しょうが　きゅうり　にんじん こまつな　ねぎ　みかん	600 kcal 25.0 g 18.2 g 2.2 g
19 木	マーボーどうふどん	○	こまつないりはるさめサラダ カリカリきなこまめ 1-2 ランチルーム きゅうしょく	★牛にゅう(飲用)　ぶた肉　ハム とうふ　みそ　大豆　きな粉	米　麦　さとう　油 かたくり粉　はるさめ　ごま	にんにく　しょうが　しいたけ にんじん　ねぎ　たまねぎ たけのこ　グリンピース きゅうり　こまつな	616 kcal 25.3 g 19.9 g 2.2 g
24 火	**11/24　和食(わしょく)の日(ひ)こんだて** だしでたく ごはん	○	サワラのさいきょうやき ごもくきんぴら こまつなのすましじる きっかみかん	★牛にゅう(飲用)　★サワラ ぶた肉　とうふ　みそ	米　さとう　油 つきこんにゃく　ごま	にんじん　ごぼう　たけのこ れんこん　だいこん　えのきたけ こまつな　みかん	519 kcal 23.1 g 15.5 g 1.7 g
25 水	さんしょくどん	○	わかめのみそしる さつまいもとくりのちゃきんしぼり	★牛にゅう(飲用)　とり肉　★たまご ワカメ　とうふ　油あげ　みそ	米　麦　さとう　油　ごま じゃがいも　さつまいも ★バター　栗	しょうが　こまつな　もやし にんじん　だいこん	644 kcal 24.4 g 19.4 g 2.0 g
26 木	コーンピラフ	○	レバーとだいずのレモンソース ようふうとうにゅうみそスープ 1-3 ランチルーム きゅうしょく	★牛にゅう(飲用)　ベーコン レバー　大豆　豆にゅう　みそ	米　麦　さとう　油 ★バター　かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ　マッシュルーム コーン　しょうが　レモン　にんじん ぶなしめじ　キャベツ　こまつな	667 kcal 28.2 g 26.1 g 2.3 g
27 金	**音楽会(おんがくかい)こんだて♪** ♪おんぷココアトースト	○	ツナじゃがサラダ ひよこまめのクリームシチュー バナナ	★牛にゅう(飲用)　ツナ　とり肉 ひよこ豆　レンズ豆 ★牛にゅう(調理用)　豆にゅう	★食パン　さとう　油　★バター はちみつ　じゃがいも　小麦粉	にんじん　きゅうり　たまねぎ にんにく　キャベツ　マッシュルーム パセリ　★バナナ	625 kcal 23.6 g 29.1 g 2.0 g
28 土	**音楽会(おんがくかい)こんだて♪** ポークカレーライス	○	コーンサラダ おんプリン♪	★牛にゅう(飲用)　ぶた肉　★たまご ★牛にゅう(調理用)　★生クリーム 豆にゅう	米　麦　さとう　油　★バター 小麦粉　じゃがいも	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　コーン　キャベツ	782 kcal 25.8 g 31.9 g 2.1 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。
※2学期より全学年でランチルーム給食を実施します。献立は他学年と同様ですが、飲み物は牛乳ではなくりんごジュースとなりますので、ご了承ください。
※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入れておきますので、お子様を通してお持ちください。