



11月こんだてひょう



令和6年10月31日
江戸川区立篠崎小学校
校長 佐藤 美緒
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杯当り たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	むぎごはん のりとあさりのつくだに	○	いいものナゲット コーンともやしのおかかあえ わかめのみそしる	★牛にゆう(飲用) のり あさり とうふ とり肉 ひじき おかか ワカメ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無) かたくり粉 じゃがいも	こまつな しょうが もやし コーン にんじん だいこん	583 kcal 25.6 g 23.5 g 2.3 g
5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 はなちゃんのみそしる	★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 みそ	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無) じゃがいも	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ にんじん	604 kcal 26.7 g 24.5 g 2.3 g
6水	てづくりりんごジャム トースト	○	りっちゃんのサラダ ひよこまめのクリームシチュー	★牛にゆう(飲用) ハム 塩こんぶ おかか とり肉 ひよこ豆 豆にゆう レンズまめ ★牛にゆう(調理)	★食パン さとう 油 ★バター 米粉	りんご レモン コーン きゅうり キャベツ にんじん ミントマト にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ	504 kcal 21.6 g 18.3 g 2.2 g
7木	むぎごはん わかめのおかかいため	○	カボチャコロッケ あきのおひたし たまねぎのみそしる	★牛にゆう(飲用) ワカメ おかか ぶた肉 ★たまご とり肉 みそ	米 麦 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	ねぎ かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし こまつな えのきたけ	576 kcal 21.9 g 15.6 g 2.4 g
8金	ソースやきそば	○	じゃがまるくん こまつなとたまごのちゅうかスープ オレンジ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 あおのり ★牛にゆう(調理) とり肉 ★たまご	中華めん 油 じゃがいも ★プレミックス粉 かたくり粉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ぶなしめじ えのきたけ こまつな オレンジ	555 kcal 22.1 g 24.7 g 2.8 g
11月	さんしょくどん	○	わかめときのこのみそしる だいがくいも	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★たまご とうふ ワカメ みそ	米 麦 さとう 油 ごま さつまいも 水あめ	しょうが こまつな もやし にんじん しいたけ えのきたけ なめこ	623 kcal 24.4 g 19.7 g 2.3 g
12火	こまつな ビスキュイパン	○	マカロニサラダ ミネストローネ	★牛にゆう(飲用) ★たまご ベーコン レンズまめ ★粉チーズ	★ミルクパン さとう 油 ★バター ★アーモンド 小麦粉 マカロニ マヨネーズ(卵無) じゃがいも シェルマカロニ	いちごジャム こまつな たまねぎ にんじん きゅうり セロリー にんにく トマト パセリ	578 kcal 19.4 g 22.4 g 2.2 g
13水	さつまいもごはん	○	タラのはちみつみそやき ごもくきんぴら とうふのすまししる	★牛にゆう(飲用) タラ みそ ぶた肉 とり肉 とうふ ワカメ なた(卵無)	米 麦 さとう 油 さつまいも ごま はちみつ つきこんにゃく	しょうが にんにく にんじん ごぼう たけのこ れんこん ねぎ	542 kcal 25.7 g 14.2 g 2.2 g
14木	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(にんにくスープ)	★牛にゆう(飲用) とり肉 いか ★エビ ベーコン ★たまご	米 麦 さとう 油 じゃがいも フランスパン	にんにく たまねぎ トマト 赤パプリカ ほうれんそう パセリ	538 kcal 24.4 g 19.2 g 2.5 g
15金	むぎごはん	○	とりにくのレモンしょうゆあげ アーモンドあえ すりごまのみそしる 早香(はやか)	★牛にゆう(飲用) とり肉 とうふ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ★アーモンド じゃがいも ごま	レモン にんじん もやし こまつな 早香	595 kcal 23.4 g 23.2 g 1.9 g
18月	むぎごはん	○	こまつなハンバーグ こまつなとツナのマヨしょうゆ あつあげのみそしる	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ★たまご ★牛にゆう(調理用) ツナ あつあげ みそ	米 麦 さとう 油 ★バター パン粉 かたくり粉 マヨネーズ(卵無)	にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ こまつな もやし ねぎ	607 kcal 26.0 g 24.6 g 2.2 g
19火	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 あじ 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 うめぼし	508 kcal 25.0 g 14.1 g 2.6 g
20水	メープルトースト	○	プーティン サーモンチャウダー りんご	★牛にゆう(飲用) ★粉チーズ レンズまめ サケ 豆にゆう ★牛にゆう(調理用) ★生クリーム	★食パン さとう 油 メープルシロップ ★バター じゃがいも コーンスターチ	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ブロッコリー りんご	551 kcal 23.2 g 22.7 g 2.7 g
21木	西湖豆腐丼 (シーホーどうふどん)	○	わかめいりゴマドレサラダ 開口笑(かいこうしょう)	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 とうふ ハム ワカメ ★たまご	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま 小麦粉	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 トマト グリンピース もやし きゅうり	663 kcal 24.3 g 25.0 g 2.2 g
22金	むぎごはん	○	サバのみそに こまつなごまあえ むらくもじる きつかみかん	★牛にゆう(飲用) サバ みそ とり肉 ★たまご	米 麦 さとう 油 ごま じゃがいも かたくり粉	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん しいたけ えのきたけ たまねぎ みかん	619 kcal 26.2 g 18.9 g 2.2 g
25月	むぎごはん	○	レバーとだいたいのねぎだれふうみ こまつなとちくわのあえもの とうにゆうごまみそしる	★牛にゆう(飲用) レバー 大豆 ちくわ おかか 油あげ 豆にゆう みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま	にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ だいこん ぶなしめじ	567 kcal 28.4 g 18.4 g 2.3 g
26火	たかなチャーハン	○	太平燕(タイピーエン) いきなりだんご	★牛にゆう(飲用) ちりめんじゃこ ぶた肉 イカ ★エビ あずき	米 麦 さとう 油 ごま はるさめ さつまいも 小麦粉 白玉粉	にんにく ねぎ たかなづけ しょうが しいたけ きくらげ にんじん たけのこ	553 kcal 20.4 g 13.1 g 2.3 g
27水	カレーミートドッグ	○	あさりのカリカリサラダ ABCスープ バナナ	★牛にゆう(飲用) ベーコン ぶた肉 大豆 ★ピザチーズ あさり	★コッペパン さとう 油 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも アルファベットマカロニ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり こまつな しょうが ★バナナ	507 kcal 23.3 g 20.8 g 2.4 g
28木	むぎごはん ごましおふりかけ	○	ハタハタのからあげ いぶりがっこのあえもの きりたんぼ	★牛にゆう(飲用) ハタハタ おかか とり肉 油あげ	米 麦 さとう 油 ごま 小麦粉 かたくり粉 しらたき きりたんぼ	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	554 kcal 21.8 g 18.2 g 2.3 g
29金	キャロットライスクリーム	○	ツナサラダ スイートポテト	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★牛にゆう(調理用) 豆にゆう ★粉チーズ ツナ ★生クリーム	米 麦 さとう 油 ★バター 小麦粉 さつまいも ★無塩バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ コーン 赤パプリカ	629 kcal 18.9 g 21.6 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。よってこんだては都合により変更することがあります。