



# 11月予定献立表



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	使用食器	栄養価 エネルギー たんぱく質	
1金	ポークカレーライス	○	小松菜チーズサラダ 芋ようかん	豚肉、レンズまめ、まぐろ ★飲用牛乳、粉寒天	精白米、粒麦、小麦粉、さとう、さつまいも	サラダ油 ハセリ、にんじん、こまつな	ハセリ、にんじん、こまつな にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、キャベツ、ホールコーン	(皿) カレー (大碗) 芋ようかん (小碗) サラダ 808 kcal 26.2 g	
3日	<b>文化の日</b>								
5火	キャロットライス えびクリームソース	○	ツナサラダ ポテトスープ 果物(みかん)	鶏肉、★エビ、豆乳、まぐろ、ハム	★飲用牛乳 精白米、粒麦、小麦粉、三温糖、じゃがいも	バター、サラダ油 にんじん、こまつな	玉葱、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、にんにく、みかん	(皿) ライス・クリーム (大碗) スープ (小碗) サラダ 768 kcal 30.7 g	
6水	マーボー丼	○	リャンバンサンデー 卵スープ	豚肉、大豆、赤みそ、木綿豆腐、ハム、鶏肉、★たまご	★飲用牛乳、もずく 精白米、粒麦、三温糖、片栗粉、緑豆、はるさめ、さとう	サラダ油、ごま油 にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、ねぎ、キャベツ、もやし	(皿) マーボー丼 (大碗) スープ (小碗) サラダ 795 kcal 35.6 g	
7木	チリビーンズトースト	○	ポトフ フルーツポンチ	白いんげん豆、豚肉、フランクフルト	★飲用牛乳 ビスチーズ、★飲用牛乳 精白米、粒麦、小麦粉、じゃがいも	バター、サラダ油 にんじん、ハセリ、かぶ	玉葱、キャベツ、バナナ、みかん、缶、ハ、缶、黄桃缶	(大碗) ポトフ (小碗) ポンチ 747 kcal 32.7 g	
8金	【開校記念祝い献立】 お赤飯	○	鶏肉の照り焼き もみじ和え 紅白すまし汁・りんご	小豆、鶏肉、あらはれはんぺん	★飲用牛乳、ワカメ もち米	黒ごま こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、だいごん、えのきたけ、ねぎ、りんご	(皿) 鶏・和え物・実物 (大碗) 赤飯 (小碗) すまし汁 722 kcal 30.4 g	
11月	<b>開校記念日</b>								
12火	きつねうどん	○	まめアジのスパイシー揚げ 野菜のレモンじょうゆ スイートポテト	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、★たまご	ワカメ、★飲用牛乳、にぎす、生クリーム	三温糖、冷凍うどん、小麦粉、さつまいも 油、バター、黒ごま	にんじん、こまつな 干し椎茸、玉葱、ねぎ、もやし、レモン	(皿) チキン・和え物 (大碗) お赤飯 (小碗) 汁もの 726 kcal 32.9 g	
13水	<b>期末考査 1日目</b>				14木	<b>期末考査 2日目</b>			
15金	ごまごはん	○	カツオのチリソース 海藻サラダ 小松菜と厚揚げのスープ	かつお、角切り、ベーコン、短冊、生揚げ	★飲用牛乳、赤とさかのり、青とさかのり	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、三温糖、さとう 黒ごま、いり、油、(米)、サラダ油、(米)、ごま	にんじん、こまつな しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、玉葱	(皿) かつお・サラダ (大碗) ごはん (小碗) スープ 797 kcal 36.1 g	
18月	【小松菜給食】 小松菜そぼろご飯	○	鯖のカレー醤油焼き 小松菜とわかめのごま酢和え 小松菜のすまし汁・りんご	鶏肉、サバ、まぐろ、木綿豆腐	★飲用牛乳、生ワカメ	精白米、粒麦、さとう 白ごま、ねりごま	こまつな、にんじん しょうが、キャベツ、だいごん、ねぎ、りんご	(皿) さば・和え物・りんご (大碗) そぼろご飯 (小碗) すまし汁 724 kcal 37.8 g	
19火	れんこんチャーハン	○	レバーとポテトの中華揚げ 糸寒天の中華風サラダ 中華風コーンスープ	ベーコン、豚レバー、ボンレスハム、木綿豆腐、鶏肉	★飲用牛乳、糸寒天	精白米、片栗粉、じゃがいも、さとう、コーンスター	バター、油、ごま油、白ごま こまつな、にんじん	(皿) チャーハン・レバー (大碗) スープ (小碗) サラダ 771 kcal 32.2 g	
20水	小松菜ペペロンチーノ スパゲティ	○	さつまいもとアーモンドのごまマヨサラダ キャベツのスープ ヨーグルトポムポム(リンゴ)ケーキ	ベーコン、まぐろ、★たまご	★飲用牛乳、ヨーグルト	スパゲッティ、さつまいも、さとう、小麦粉、粉糖	オリーブ油、ごま、★マヨネーズ(全卵型)、アーモ どうがらし、こまつな、にんじん	(皿) スパゲティ (大碗) スープ (小碗) サラダ 809 kcal 26.1 g	
21木	【世界の料理(カナダ)】 メープルトースト	○	クリュティテ(千切りの野菜マリネ) フーティン(フライドポテト) サーモンのクリームスープ	ボンレスハム、サケ、ひよこまめ、豆乳	★飲用牛乳、チーズ、生クリーム	食パン、メープルシロップ、じゃがいも	バター、サラダ油 にんじん、赤アブリカ	キャベツ、きゅうり、玉葱、ほんしめじ (大碗) トースト・ポテト (大碗) スープ (小碗) マリネ 724 kcal 28.9 g	
22金	【和食の日】 麦ご飯	○	さけの柚味噌焼き からしあえ 沢煮椀・柿	サケ、白みそ、豚肉、油揚げ	★飲用牛乳	精白米、粒麦、三温糖	にんじん、こまつな しょうが、ゆず、キャベツ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、柿	(皿) 魚・和え物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁もの 701 kcal 31.8 g	
23土	<b>勤労感謝の日</b>								
25月	麦ご飯	○	いわしのチーズフライ 小松菜と豚肉炒め あさりのみそ汁・早香みかん	まいわし、★たまご、豚肉、生揚げ、白みそ、赤みそ、あさり	★飲用牛乳、スライスチーズ、煮干し	精白米、粒麦、小麦粉、生パン粉、じゃがいも	にんじん、こまつな もやし、だいごん、ねぎ、はるか	(皿) フライ・炒め (大碗) ご飯 (小碗) みそ汁 862 kcal 42.3 g	
26火	【郷土料理(鹿兒島)】 鶏飯(とりだし茶漬)	○	つけ揚げ(さつま揚げ) 三種のごま和え	鶏肉、★たまご、このしろ、たら、木綿豆腐、赤みそ	味付けのり、★飲用牛乳	精白米、粒麦、三温糖、黒砂糖、片栗粉、さとう	サラダ油、白ごま、白すりごま、ねりごま、ごま油 こまつな、にんじん	干し椎茸、きゅうり、たくあん、干し大根漬、しょうが (大碗) ご飯・具 (小碗) とりだし 718 kcal 31.3 g	
27水	秋の香りご飯(栗入り)	○	五目玉子焼き 白菜のおひたし くすきり汁	鶏肉、油揚げ、★たまご、かつお節	★飲用牛乳	精白米、粒麦、さとう、三温糖、じゃがいも、くすきり	生むき栗 にんじん、こまつな	ほんしめじ、干し椎茸、玉葱、はくさい、だいごん、ねぎ (皿) たまご・お浸し (大碗) 混ぜご飯 (小碗) 汁物 723 kcal 30.2 g	
28木	手作りアップルパン	○	小松菜サラダ チリコンカン オーガニックバナナ	まぐろ、ベーコン、大豆	★飲用牛乳	強力粉、さとう、はちみつ、粉糖、さとう、じゃがいも	こまつな、にんじん、ハセリ りんご、紅玉、キャベツ、セロリー、玉葱、しょうが、バナナ (大碗) チリコンカン (小碗) サラダ 777 kcal 26.9 g		
29金	あさりの柳川丼	○	白菜のおひたし じゃが芋の味噌汁 菊花みかん	豚肉、あさり、★たまご、かつお節、生揚げ、白み	★飲用牛乳、煮干し、ワカメ	精白米、粒麦、三温糖、じゃがいも	サラダ油 こまつな、にんじん、葉だいごん 玉葱、ごぼう、ねぎ、はくさい、みかん (皿) 丼 (大碗) みそ汁 (小碗) お浸し 779 kcal 35.4 g		

\*都合により献立を変更することがあります。

\*裏面に給食だよりを掲載しました。

11月24日は和食の日です。22日に和食給食を実施します。こんぶとかつお節でだしをとった沢煮椀を作ります。こんぶのグルタミン酸とかつお節のイノシン酸の旨味の相乗効果でより美味しくなります。味わっていただきましょう

江戸川区・葛飾区・足立区の全小・中学校で小松菜給食を実施します。(江戸川区では18日・19日実施予定)当日は「葛西西南地区小・中学校統一(小松菜一斉給食だより)」を配布します。【小松菜豆知識】葛西臨海水族園では、小松菜を魚のエサに利用しています。