



【11月の給食もくひょう】

★感謝していただきましょう

・感謝の気持ちをこめて食事をしよう

・食べ物を大切にせず食べよう

11月給食予定献立表

★家庭数配布数

北区立赤羽台西小学校

日にち 曜日	こんだて	主な材料（おもなざいりょう）			栄養価		給食行事 お知らせ	
		赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子をととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1 金	むぎごはん ごましお にくじゃが はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう くろいりごま いとこんにやく じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん はくさい	603	24.2		
5 火	さんまのひつまぶし ゆかりあえ とんじる	ぎゅうにゅう さんま とりにく	こめ でんぷん あぶら さとう しろいりごま こんにやく	しょうが だいこん ゆかりこ きゅうり ごぼう こまつな にんじん	658	21.1		
6 水	むぎごはん キムムッチ しせんどうふ たまごスープ	ぎゅうにゅう もみのり なまあげ ぶたひきにく たまご	こめ むぎ ごまあぶら しろいりごま さとう でんぷん	にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース たまねぎ	605	27.3		
7 木	★カレーライス にゅうさんきんいんりょう ミモザサラダ	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく たまご こなチーズ	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター マヨネーズ じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり	682	23.1	★ふしぎな でまえ	
8 金	ごぼうごまだれかきあげどん ヨーグルト だいこんのみそしる	ヨーグルト やきちくわ たまご あぶらあげ	こめ こむぎこ しろいりごま さとう	ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ こまつな	576	17.9	いい歯の日 メニュー	
11 月	そぼろごはん ちりめんあえ さつまじる	ぎゅうにゅう だいす とりひきにく たまご ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう しろいりごま こんにやく さつまいも	しょうが もやし にんじん きゅうり だいこん ねぎ	570	27.5		
12 火	てづくりさつまいもロールパン ポークビーンズ パリパリサラダ	ぎゅうにゅう たまご クリームチーズ ぶたにく だいす いんげんまめ こなチーズ	きょうりきこ さとう バター さつまいも くろいりごま ワンタンかわ じゃがいも	にんじん たまねぎ ホールトマトかん きゅうり きゃべつ	701	25.9		
13 水	かきたまうどん いもち かおりあえ	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし とりにく	れいとううどん あぶら でんぷん じゃがいも さとう しろいりごま	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ きゃべつ きゅうり ゆず	677	26		
14 木	ふきよせごはん ★ぶりのてりやき とんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶり ぶたにく とうふ	こめ もちこめ さつまいも あぶら こんにやく ごまあぶら	にんじん しめじ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	666	31.1	★きりみ	
15 金	ソースやきそば ワンタンスープ カルピスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こなかんてん カルピス あおのり	むしちゅうかめん あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ もやし はくさい こまつな ねぎ	670	27.2	学芸会①	
16 土	★ライスコロッケ アップルジュース ポテトサラダ おおむぎスープ	ぶたひきにく たまご こなチーズ とりにく	こめ あぶら こむぎ ばんこ さとう マヨネーズ じゃがいも おおむぎ	たまねぎ にんにく パセリ ホールトマトかん きゅうり ホールコーン アップルジュース	651	18.2	学芸会② ★こまつたさんの コロッケ	
19 火	かてめし ゼリーフライ おっきりこみ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ おから たまご ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ さといも でんぷん	だいこん ごぼう にんじん ずいき ねぎ こまつな	607	24.9	食育の日 埼玉県	
20 水	わふうスパゲティ ツナサラダ アップルパイ	ぎゅうにゅう いか ベーコン きざみのり ツナ	スパゲティ あぶら バター さとう パイシート オリーブオイル	にんにく ほししいたけ しめじ えのきたけ こねぎ レモン きゃべつ きゅうり ホールコーン たまねぎ りんご	676	24.4		
21 木	むぎごはん エゴふりかけ きんぴらバーグ あおのりいも ★はなちゃんのおみそしる	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたひきにく あおのり とうふ わかめ	こめ むぎ ばんこ ごまあぶら しろいりごま じゃがいも	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	609	24.6	★はなちゃんのお みそしる	
22 金	てづくりポテトチーズパン ひじきのマリネ ようらんスープ	ぎゅうにゅう ひじき ベーコン たまご ピザチーズ	きょうりきこ こむぎ さとう バター じゃがいも でんぷん	パセリ にんじん だいこん きゅうり	611	20.8		
25 月	わかめごはん さといもとだいこんそぼろに からしあえ	ぎゅうにゅう たきこみわかめのもと とりひきにく かつおぶし	こめ あぶら でんぷん さとう さといも	だいこん にんじん ほししいたけ きゃべつ もやし たまねぎ	622	19.5		
26 火	こえどカレー にゅうさんきんいんりょう ★りっちゃんのスラダ	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく かつおぶし こなチーズ ローズハム きざみこんぶ	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さとう さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ トマト きゅうり ホールコーン	651	19.3	★サラダで げんき	
27 水	おやこどん ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご きざみのり とうふ あぶらあげ	こめ さとう でんぷん しろすりごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし きゃべつ こまつな	577	26.8		
28 木	きなこあげばん ポトフ こんぶサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ きなこ	コッパパン あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ かぶ かぶのは もやし きゅうり	632	22.3		
29 金	★しょうゆラーメン ★ぶたまん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ ぶたひきにく だいす	れいとうラーメン ごまあぶら ラード こむぎこ さとう	メンマ ねぎ ほうれんそう しょうが ほししいたけ たけのこ	667	28.7	★ふしぎな でまえ ★とのさま ぶたまん	
【備考】 食材料購入の都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。					月栄養価平均		636 24.0	

★10月28日～11月1日は「読書週間」です★

※★印がブックメニューです。

赤西小では、読書週間・月間に合わせて今月は本に出てくる料理（ブックメニュー）を給食の献立として提供します。本好きな人はもちろん、ふだんあまり本を読まない人でも、お話に出てくる料理を食べることで、本を読むきっかけになるとうれしいです。