

11月分予定献立表

令和6年

北区立十条小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			I値・たんぱく質 (中学年)	
	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくる もとなる食べ物	おもにエネルギーの もとなる食べ物	おもに体の調子を 整える食べ物		調味料など
1金	キーマカレー 6ねん2くみりクエスト	○	かいそうサラダ	大豆/★豚肉/★発酵乳/海藻ミックス	米/押麦/なたね油/さつまいも/じゃがいも/小麦粉/マーガリン(乳不使用)/ごま油/三温糖/白ごま	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/なす/ホールのトマト缶詰/キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン	赤ワイン/カレー粉/塩/こしょう/ウスターソース/トマトピューレ/ガラムマサラ/しょうゆ/クミン/ターメリック/コリアンダー/鶏がら/酢	590 kcal 19.0 g
5火	ごはん	○	とうふハンバーグ わふうソース やさしいソテー ぐだくさんみそしる	★牛乳/押し豆腐/鶏肉/豆腐/油揚げ/わかめ/白みそ/赤みそ/おから	米/なたね油/三温糖	玉葱/だいこん/しょうが/にんにく/キャベツ/冷凍ホールコーン/ほうれんそう/にんじん/えのきたけ	塩/こしょう/ナツメグ(粉)/しょうゆ/日本酒/本みりん/うすくちししょうゆ/だし昆布	565 kcal 25.1 g
6水	スパゲッティナポリタン	○	キャベツとツナのサラダ りんごケーキ	★ウインナー/★牛乳/★ツナ水煮/豆乳	スパゲッティ/オリーブ油/なたね油/三温糖/小麦粉/マーガリン(乳不使用)/上白糖	にんにく/にんじん/玉葱/マッシュルーム/ピーマン/キャベツ/冷凍ホールコーン/レモン汁/★りんご	塩/トマトケチャップ/トマトピューレ/中濃ソース/こしょう/酢/ベーキングパウダー/シナモン	603 kcal 20.4 g
7木	むぎごはん	○	たらのおろしだれ やさしいごまだれかけ いもたき	★牛乳/★すけとうだら/鶏肉/油揚げ	米/押麦/小麦粉/でんぶん/三温糖/白ごま/なたね油/さといも/板こんにやく	しょうが/葉ねぎ/にんじん/だいこん/こまつな/キャベツ/もやし/ごぼう/干し椎茸/ねぎ	しょうゆ/日本酒/本みりん/うすくちししょうゆ/酢/だし昆布/塩	585 kcal 26.1 g
8金	かみかみどん いいはのひこんだて	○	だいこんのそぼろじる きなこまめ	★豚肉/赤みそ/★牛乳/鶏肉/大豆/きな粉	米/押麦/糸こんにやく/なたね油/三温糖/白ごま/ごま油/でんぶん/板こんにやく	ごぼう/れんこん/にんじん/エリンギ/ピーマン/たけのこ水煮/しょうが/だいこん/こまつな	しょうゆ/塩/一味とうがらし/日本酒/水/★うす削り節/本みりん	621 kcal 26.2 g
11月	ゆかりじゃこごはん	○	やきししゃも すのもの ちくぜんに ぶくおかけのりょうり	★ちりめん/★牛乳/★ししゃも/わかめ/鶏肉	米/押麦/白ごま/三温糖/板こんにやく/さといも/なたね油	キャベツ/きゅうり/もやし/れんこん/ごぼう/にんじん/干し椎茸/さやいんげん	ゆかり粉/酢/うすくちししょうゆ/水/本みりん/しょうゆ	544 kcal 22.1 g
12火	さんしょくどん	○	とんじる バナナ	★たまご/鶏肉/★牛乳/★豚肉/豆腐/赤みそ/白みそ	米/押麦/なたね油/三温糖/ごま油/白ごま/板こんにやく/じゃがいも	こまつな/ごぼう/にんじん/だいこん/ねぎ/★バナナ	塩/日本酒/本みりん/しょうゆ/だし昆布	597 kcal 27.1 g
13水	オレンジフレンチトースト	○	ニースふうサラダ さといものみそシチュー	★たまご/★牛乳/★ツナ水煮/鶏肉/ひよこまめ/豆乳/白みそ	★食パン/はちみつ/グラニュー糖/マーガリン(乳不使用)/粉糖/じゃがいも/オリーブ油/三温糖/なたね油/さといも/小麦粉	ルッヂ ヌース/キャベツ/きゅうり/にんじん/さやいんげん/にんにく/レモン汁/玉葱/はくさい/マッシュルーム	酢/塩/こしょう/白ワイン/鶏がら/トマトケチャップ	566 kcal 23.6 g
14木	むぎごはん つくだに	○	やまぐちけんのりょうり チキンチキンごぼう かきたまじる	塩昆布/★ちりめん/★粉かつお/★牛乳/鶏肉/豆腐/★たまご/わかめ	米/押麦/白ごま/三温糖/でんぶん/なたね油	ごぼう/えだまめ/えのきたけ/ねぎ	本みりん/しょうゆ/塩/こしょう/日本酒/だし昆布/うすくちししょうゆ	595 kcal 26.5 g
15金	キムチクッパ かんこくのりょうり	○	ナムル ポテトチップス 3ねん1くみりクエスト	★豚肉/★たまご/わかめ/赤みそ/★牛乳	米/押麦/なたね油/三温糖/ごま油/白ごま/じゃがいも	はくさい/キムチ/にんじん/干し椎茸/はくさい/ねぎ/もやし/こまつな	鶏がら/日本酒/塩/しょうゆ/コチジャン/酢	582 kcal 22.4 g
18月	ひじきごはん	○	ひがしじゅうじょうグルメ とうふのからしやき レモンあえ	大豆/干ひじき/油揚げ/★牛乳/★豚肉/豆腐	米/もち米/なたね油/糸こんにやく/三温糖/はちみつ	にんじん/干し椎茸/にんにく/しょうが/玉葱/ねぎ/きゅうり/キャベツ/もやし/冷凍ホールコーン/レモン汁	うすくちししょうゆ/塩/日本酒/本みりん/だし昆布/しょうゆ/トウパンジャン/一味とうがらし	582 kcal 27.4 g
19火	スロッピージョー アメリカのりょうり	○	クラムチャウダー きっかみかん	鶏肉/大豆/★牛乳/あさり/★調理用牛乳/★生クリーム	★コッパパン/なたね油/小麦粉/じゃがいも/★バター	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム/ホールのトマト缶詰/★みかん	赤ワイン/トマトケチャップ/中濃ソース/ウスターソース/塩/こしょう/パセリ(乾)/鶏がら/白ワイン	595 kcal 22.6 g
20水	シンガポールチキンライス シンガポールのりょうり	○	いかのねぎしおやき ラクサスープ	鶏肉/★牛乳/いか/★えび/生揚げ	米/押麦/なたね油/三温糖/ごま油/白ごま/ピーフン	にんにく/玉葱/にんじん/こまつな/しょうが/ねぎ/赤ピーマン/もやし/ホールのトマト缶詰/レモン汁	塩/こしょう/白ワイン/本みりん/しょうゆ/カレー粉/うすくちししょうゆ/鶏がら	572 kcal 31.0 g
21木	みそにこみうどん あいちけんのりょうり	○	こまつなのびたし おにまんじゅう	鶏肉/油揚げ/八丁みそ/赤みそ/★牛乳/豆乳	冷凍細うどん/なたね油/三温糖/さつまいも/小麦粉/上白糖	にんじん/だいこん/ごぼう/ねぎ/こまつな/はくさい/ぶなしめじ	しょうゆ/本みりん/塩/★厚削り節/水/日本酒/うすくちししょうゆ/ベーキングパウダー	632 kcal 23.3 g
22金	むぎごはん いいにほんしよくのひ	○	さばのゆずみそかけ ごまあえ さつまじる	★牛乳/★さば/白みそ/油揚げ/赤みそ	米/押麦/三温糖/白ごま/さつまいも/ごま油	しょうが/ゆず/こまつな/もやし/にんじん/冷凍ホールコーン/だいこん/ごぼう/干し椎茸/ねぎ	しょうゆ/日本酒/本みりん/だし昆布	584 kcal 26.2 g
25月	カレーピラフ	○	みそスープ かほいもサラダ	鶏肉/★牛乳/豆腐/白みそ/豆乳	米/押麦/なたね油/じゃがいも/さつまいも/はちみつ	玉葱/にんじん/冷凍ホールコーン/グリーンピース/こまつな/かぼちゃ/えだまめ	カレー粉/塩/白ワイン/こしょう/鶏がら/洋がらし/酢	574 kcal 22.4 g
26火	むぎごはん いわてけんのりょうり	○	さわらのなんぶやき わさびあえ ひつつみじる	★牛乳/★さわら/鶏肉/油揚げ	米/押麦/三温糖/白ごま/黒ごま/なたね油/さつまいも/小麦粉	しょうが/キャベツ/もやし/にんじん/こまつな/ごぼう/だいこん/はくさい/ねぎ	日本酒/しょうゆ/本みりん/粉わさび/だし昆布/塩	568 kcal 26.4 g
27水	こくとうパン イギリスのりょうり	○	スコッチブロス シェパースパイ	★牛乳/鶏肉/ひよこまめ/★豚肉/大豆/★調理用牛乳/★生クリーム/★ピザチーズ	★黒砂糖パン/なたね油/押麦/じゃがいも/★バター	しょうが/にんじん/玉葱/キャベツ/にんにく	鶏がら/白ワイン/塩/こしょう/赤ワイン/トマトピューレ/トマトケチャップ/ウスターソース	553 kcal 24.6 g
28木	アロス・コングリ なんべいのりょうり	○	アヒアッコ セビーチェふうサラダ	あすき/★豚肉/★牛乳/鶏肉/ひよこまめ/★生クリーム/★えび/いか	米/押麦/なたね油/じゃがいも/オリーブ油	にんにく/玉葱/赤ピーマン/にんじん/冷凍ホールコーン/クリームコーン/キャベツ/きゅうり/赤たまねぎ/レモン汁	塩/こしょう/オレガノ/日本酒/パセリ(乾)/ロリエ粉/鶏がら/白ワイン/酢	588 kcal 23.9 g
29金	みそラーメン	○	だいがくいも かき	★豚肉/赤みそ/豆みそ/★牛乳	蒸し中華めん/なたね油/さつまいも/三温糖/黒ごま	にんにく/玉葱/にんじん/たけのこ水煮/もやし/にら/ねぎ/冷凍ホールコーン/★かき	鶏がら/八角/トウパンジャン/日本酒/しょうゆ/塩/酢	583 kcal 20.8 g
30土	わかめごはん	○	とりのてりやき やさしいごまだれかけ あかだしのみそしる	炊きこみわかめ/★牛乳/鶏肉/油揚げ/八丁みそ/赤みそ	米/押麦/白ごま/三温糖/でんぶん/なたね油/じゃがいも	しょうが/こまつな/キャベツ/もやし/にんじん/玉葱/だいこん/えのきたけ	しょうゆ/日本酒/本みりん/酢/だし昆布	566 kcal 26.5 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。
 ※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。