



11月

献立表



北区立なでしこ小学校

令和6年10月30日

実施日 日にち 曜日	牛乳	こんだてめい	主な材料名			栄養価
			赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる	エネルギー タンパク質
1金		キムチチャーハン・のりのナムル たまごとコーンのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう のり たまご	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく にんじん はくさいキムチ ピーマン もやし こまつな たまねぎ ホールコーン	563 (kcal) 21.1 (g)
5火		むぎごはん・ゼリーフライ キャベツのソテー とうにゅうじたてのみそしる	ぎゅうにゅう おから たまご とりにく みそ とうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ だいこん はくさい	605 20.8
6水		みそラーメン・カルボナーラポテト くだもの	ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	ちゅうかめん あぶら じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん ホールコーン みかん	560 22.6
7木		むぎごはん あつあげとぶたにくのいためもの えのきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん ほししいたけ ピーマン はくさい こまつな えのきたけ	596 27.2
8金		<b>1年「おたまじゃくしの101ちゃん」</b> ケロケロあげパン・ポトフ タピオカフルーツヨーグルト	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	あぶら あしたばパン さとう じゃがいも タピオカ	にんじん たまねぎ キャベツ みかん りんご パイナップル	637 21.5
11月		<b>2年「きりなしうた」「なまけにんじゃ」</b> 「どっちの学校、いい学校」 くろごめごはん にんたまスープ セレクトカップケーキ(バニラ・ココア)	ちりめんじゃこ けずりぶし ぎゅうにゅう たまご とうにゅう	こめ くろごめ あぶら ごま ごまあぶら でんぷん こめこ さとう	しょうが にんにく ねぎ えのきたけ ぶなしめじ にんじん	642 19.5
12火		<b>3年「モチモチの木」</b> まめたのまめごはん モチモチのスープ・おつきさまゼリー	だいす あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく みそ こなかんてん	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも しらたま さとう	にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ こまつな ぶどうジュース もも	615 22.0
13水		<b>4年「ゆめどろぼうウンパッパ」</b> むぎごはん・ぶりのてりやき はなやのサラダ やおやのトマトスープ	ぎゅうにゅう ぶり ベーコン	こめ むぎ さとう でんぷん マカロニ あぶら	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ トマト	598 25.1
14木		<b>5年「エルコスのいのり」</b> ホワイトソーススパゲティ ほしのチーズサラダ・FZ I ポンチ	ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり キャベツ みかん パイナップル りんご	610 22.1
15金		<b>6年「まほうをすてたマジョリン」</b> ポンピラパン、やくそうパン カクテルふうスープ マジョリンゴサラダ	なまクリーム ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ とうにゅう こなチーズ	まるパン バター さとう こむぎこ こめこ あぶら	たまねぎ にんじん ピーツ キャベツ かぶ りんご	578 19.6
16土		<b>7組「ほくらはたべものたんけんたい」</b> きいろのえきのターメリックライス あかのえきのチリコンカン みどりのえきのブロッコリーサラダ	だいす ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも こめこ さとう	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー キャベツ	595 21.9
18月			ふりかえきゅうぎょうび			
19火		さんまのかばやきどん (ごはん：宮城県産ひとめぼれ) だいこんときゅうりのあえもの おくずかけ	さんま ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ あぶら でんぷん さとう さといも こんにやく ふしめん	しょうが だいこん きゅうり にんじん ごぼう	658 23.7
20水		★地産地消★ ごはん(千葉県産ふさこがね) こんぶふりかけ・おでん みそドレッシングサラダ・くだもの	こなかつお しおこんぶ あげボール がんもどき いわしつみれ ちくわ うすらたまご みそ	こめ さとう こんにやく さといも あぶら	にんじん おくらだいこん(八王子市産) キャベツ きゅうり もやし みかん	646 24.4
21木		ごはん(秋田県産もえみのけ) はたはたのからあげ カレーきんぴら・だまこじる	ぎゅうにゅう はたはた ぶたにく とりにく	こめ あぶら こむぎこ でんぷん こんにやく さとう じゃがいも だまこもち	しょうが にんじん ごぼう まいたけ だいこん ねぎ こまつな	581 22.3
22金		「たんだのたんてい」なぞときメニュー n>hパン x t uのハーブパンこ7g j ッッシュポテト s 4 2と i y j yのスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ こなチーズ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ミルクパン パンこ オリーブオイル じゃがいも バター ごまあぶら	にんにく ホールコーン にんじん ねぎ こまつな	584 30.4
25月		「給食室のいちにち」 カレーライス・カラフルサラダ フルーツゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう こなかんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ あかピーマン ホールコーン りんごジュース もも	685 19.2
26火		「こまったさんのサラダ」 にくうどん こまったさんのツナサラダ だいがくいも	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	うどん さとう あぶら さつまいも みずあめ ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり ホールコーン	621 23.2
27水		おかかとさけのごはん ごじる・くだもの	さけ けずりぶし ぎゅうにゅう だいす ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	さやいんげん にんじん ねぎ こまつな りんご	576 26.0
28木		はいがパン・ポークシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	はいがパン あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ	591 24.3
29金		★江戸東京野菜★ むぎごはん・さわらのしおこうじやき たきのがわごほうサラダ・すましじる	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ わかめ	こめ むぎ しおこうじ あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん だいこん たきのがわごほう たまねぎ ねぎ	578 25.1

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります。