



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		1年「おたまじゃくしの101ちゃん」 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		2年「きりなしうた」「なまけにんじゃ」 「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		3年「モチモチの木」 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		4年「ゆめどろぼうウンパッパ」 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		5年「エルコスのいのり」 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		6年「まほうをすてたマジョリン」 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		7組「ほくらはたべものたんけんたい」 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 たきのがわごぼうサラダ・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 たきのがわごぼう 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。