

感謝して食べよう

11月予定こんだて表



東京都北区立西浮間小学校

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	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	ビスキュイパン	○	じゃがいものスープにりんご	牛乳, とりにく, だいず	まるパン, さとう, こむぎこ, あぶら, じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ぶなしめじ, パセリ, りんご	597 kcal 21.1 g 22.8 g 1.9 g
2木	わかめじゃこごはん	○	とうふナゲット★ パリパリサラダ さつまじる	たきこみわかめ, ちりめん, 牛乳, とうふ, とりにく, みそ, たまご	こめ, むぎ, いりごま, でんぷん, ワンタンのかわ, さとう, あぶら, さつまいも	たまねぎ, しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな, ねぎ	627 kcal 21.5 g 22.8 g 2.5 g
6月	カレーライス★	○	せんぎりやさいのサラダ かき	とりにく, 牛乳	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, トマト, さやいんげん, だいこん, きゅうり, キャベツ, レモン, かき	605 kcal 18.0 g 19.2 g 2.0 g
7火	開校記念日 さくらそうおこわ	○	いろいろとりどりからあげ さわにわん フルーツゼリー	ちりめん, 牛乳, とりにく, ぶたにく, かんてん	こめ, いりごま, あられ, あぶら, さとう	だいこん, のざわなつげ, しょうが, にんにく, だいこん, ごぼう, にんじん, しいたけ, たけのこ, りんごジュース, パイナップル, みかん	588 kcal 26.4 g 16.0 g 2.5 g
8水	かみかみ献立 むぎごはん かみかみつくだに	○	さかなのみそやき やさいのごますあえ ごもくみそしる	きざみこんぶ, かえりほし, けすりぶし, 牛乳, みそ, とうふ, あぶらあげ	こめ, むぎ, いりごま, さとう, すりごま	もやし, こまつな, キャベツ, はくさい, にんじん, ぶなしめじ, ねぎ	582 kcal 30.5 g 19.3 g 2.6 g
9木	ちゅうかどん	○	ちゅうかたまごスープ はやか	ぶたにく, いか, むきえび, 牛乳, とりにく, たまご	こめ, むぎ, あぶら, でんぷん	にんにく, しょうが, きくらげ, にんじん, たけのこ, たまねぎ, はくさい, チンゲンツァイ, えのきたけ, はやか	575 kcal 26.2 g 15.0 g 2.3 g
10金	あすかうどん	○	ちりめんあえ まっちゃんケーキ	とりにく, みそ, なた, 調理用牛乳, 牛乳, ちりめん, とうにゅう, あまなっとう	冷凍うどん, あぶら, さとう, こむぎこ	にんにく, しょうが, しいたけ, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, ほうれんそう, こまつな, キャベツ, もやし	605 kcal 24.3 g 16.2 g 2.5 g
13月	ごはん	○	さわらのてりやき きりぼしだいこんに どさんこじる	牛乳, さわら, あぶらあげ, とりにく, とうふ, わかめ, みそ	こめ, あぶら, さとう, じゃがいも, パター	きりぼしだいこん, にんじん, さやいんげん, とうもろこし	570 kcal 27.1 g 17.7 g 2.3 g
14火	しおラーメン	○	ナムル だいがくいも	やきぶた, わかめ, うすらたまご, 牛乳	ちゅうかめん, あぶら, いりごま, さつまいも, さとう	メンマ, キャベツ, ねぎ, こまつな, とうもろこし, もやし, にんじん, きゅうり	586 kcal 21.1 g 19.5 g 2.8 g
15水	七五三 ごもくずし	○	すましじる しらたまフルーツポンチ	こんぶ, たまご, とりにく, あぶらあげ, のり, 牛乳, とうふ	こめ, さとう, あぶら, いりごま, しらたまご	にんじん, かんぴょう, しいたけ, さやえんどう, えのきたけ, こまつな, ねぎ, パイナップル, みかん, もも	582 kcal 21.3 g 15.0 g 2.0 g
16木	はちみつレモントースト	○	ポークシチュー りんご	牛乳, ぶたにく, なまクリーム	しょくパン, はちみつ, パター, さとう, あぶら, じゃがいも, こむぎこ	レモン, トマトジュース, にんにく, にんじん, たまねぎ, グリンピース, りんご	583 kcal 19.5 g 21.9 g 2.6 g
17金	ごはん パースデー給食	○	ぶたにくとだいこんのもの ししゃものいそべあげ ごますあえ	牛乳, ぶたにく, さつまあげ, ししゃも, あおのり	こめ, あぶら, こんにゃく, こむぎこ, さとう, すりごま	しょうが, だいこん, にんじん, ねぎ, もやし, こまつな, キャベツ	583 kcal 26.4 g 20.1 g 2.0 g
11月が誕生日の児童にカップケーキを出します。							
20月	こうやどうふいり おやこどん	○	こぎつねサラダ みそしる	とりにく, こおりとうふ, たまご, 牛乳, あぶらあげ, わかめ, みそ	こめ, むぎ, あぶら, でんぷん, さとう, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, さやえんどう, キャベツ, きゅうり, だいこん, とうもろこし, しめじ, ねぎ	593 kcal 24.5 g 17.8 g 2.5 g
21火	ソイディップトースト	○	コールスローサラダ レンズまめのスープ	だいず, ツナ, 牛乳, ベーコン, レンズまめ	しょくパン, マヨネーズ, あぶら, じゃがいも	たまねぎ, パセリ, キャベツ, にんじん, とうもろこし, セロリー	574 kcal 21.4 g 28.9 g 2.6 g
22水	にくみそポロネーゼ	○	わふうサラダ とうふドーナツ	とりにく, だいずミート, みそ, こなチーズ, 牛乳, とうふ, きなこ	スパゲッティ, あぶら, さとう, こむぎこ	にんにく, にんじん, たまねぎ, しいたけ, ねぎ, キャベツ, きゅうり, だいこん	623 kcal 26.6 g 19.6 g 2.1 g
24金	和食の日 ぶきよせごはん	○	さけのもみじやき おひたし すましじる	とりにく, あぶらあげ, 牛乳, さけ, ちりめん, とうふ, こんぶ, わかめ	こめ, くり, マヨネーズ	れんこん, にんじん, ぶなしめじ, キャベツ, こまつな, えのきたけ, ねぎ	581 kcal 31.1 g 22.2 g 2.6 g
27月	てりやきチキンサンド	○	ベジタブルソテー フルーツポンチ	とりにく, 牛乳, ヨーグルト	マーガリンパン, さとう, でんぷん, じゃがいも	しょうが, キャベツ, にんじん, とうもろこし, グリンピース, パイナップル, みかん, もも, りんご	589 kcal 24.9 g 23.4 g 1.7 g
28火	ちゃめし	○	おでん★ ツナあえ みかん	牛乳, むすびこんぶ, ちくわ, なまあげ, うすらたまご, ツナ	こめ, むぎ, こんにゃく, ちくわぶ, じゃがいも, さとう, あぶら	にんじん, だいこん, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, みかん	594 kcal 22.8 g 16.9 g 2.5 g
29水	北区(東十条)ソウルフード ごはん	○	からしやき レモンしょうゆあえ	ひじき, 牛乳, ぶたにく, とうふ	こめ, さとう, ラード, こんにゃく, いりごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ねぎ, キャベツ, もやし, レモン	588 kcal 25.1 g 20.5 g 2.1 g
30木	むぎごはん	○	さかなのあげおろしに ごますあえ こじる	牛乳, さば, ぶたにく, だいず, あぶらあげ, みそ	こめ, むぎ, こむぎこ, でんぷん, あぶら, さとう, いりごま, すりごま, じゃがいも	だいこん, はくさい, こまつな, もやし, にんじん, ねぎ	629 kcal 29.8 g 23.3 g 2.3 g

※ 材料の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

※ ★印はブックメニューです。本に登場するメニューを給食で再現しました。