

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和材 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	パンパン	○	マカロニとひきにくのオープン焼き やさしいスープ	牛乳,とりにく,だいず,たまご, 調理用牛乳,ピザチーズ,ベーコン	パンパン,マカロニ,あぶら	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ, パセリ,キャベツ,とうもろこし, こまつな	596 kcal 27.1 g 22.4 g 2.7 g
5火	かみかみ献立 むぎごはん かみかみつくだに	○	さかなのみそ焼き きりぼしだいこんのごまあえ けんちんじる	きざみこんぶ,かえりにほし, けずりぶし,牛乳,さば,みそ,とうふ	こめ,むぎ,いりごま,さとう, さといも,こんにゃく	きりぼしだいこん,にんじん, キャベツ,こまつな,だいこん,ねぎ, しいたけ	585 kcal 30.7 g 17.7 g 2.5 g
6水	ピザトースト	○	レンズまめのスープ りんご	ベーコン,ピザチーズ,牛乳, レンズまめ	むえんしょくパン,あぶら,さとう, じゃがいも	にんにく,たまねぎ,ピーマン, にんじん,セロリー,パセリ,りんご	578 kcal 23.2 g 23.5 g 1.9 g
7木	開校記念日 さくらそうおこわ	○	さかなのからあげ さわにわん おいわいまっちゃんケーキ	ちりめん,牛乳,あこうだい,ぶたにく, とうにゅう,しろはなまめ, あまなっとう	こめ,いりごま,でんぷん,こむぎこ, あぶら,さとう	だいこん,のさわなづけ,しょうが, にんにく,だいこん,ごぼう,にんじん, しいたけ,だけのこと	629 kcal 26.3 g 17.4 g 2.5 g
8金	しおラーメン	○	にくまん ピオーネ	とりにく,わかめ,牛乳,調理用牛乳, ぶたにく	ちゅうかめん,いりごま,あぶら, こむぎこ,さとう,ラード,でんぷん	メンマ,キャベツ,ねぎ,こまつな, とうもろこし,しょうが,しいたけ, だけのこと,ピオーネ	600 kcal 23.2 g 16.6 g 2.5 g
11月	てりやきどん	○	いもっこじる かき	とりにく,さつまあげ,のり,牛乳, ぶたにく,とうふ	こめ,むぎ,あぶら,でんぷん,さといも, しらたき,さとう	しょうが,にんじん,ねぎ,えのきたけ, まいたけ,かき	601 kcal 24.4 g 19.3 g 2.2 g
12火	ふきよせごはん	○	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, ちくわ,とうふ,わかめ	こめ,むぎぐり,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	580 kcal 30.1 g 22.2 g 2.4 g
13水	あすかうどん	○	ちりめんあえ スイートポテト	とりにく,みそ,なると,調理用牛乳, 牛乳,ちりめん,なまクリーム,たまご	うどん,あぶら,さとう,さつまいも, バター	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	582 kcal 22.0 g 17.4 g 2.4 g
14木	ごはん	○	ツナいりたまご焼き やさしいため みそしる 7ヶ月メニュー	牛乳,たまご,ツナ,ぶたにく, なまあげ,みそ	こめ,あぶら,さとう,でんぷん, じゃがいも	にんじん,たまねぎ,しいたけ, しょうが,グリーンピース,もやし, キャベツ,ピーマン,ねぎ	593 kcal 26.4 g 22.1 g 2.4 g
15金	七五三 ごもくすし	○	すましじる しらたまフルーツポンチ	たまご,とりにく,あぶらあげ, のり,牛乳,とうふ,なると	こめ,さとう,あぶら,いりごま, しらたまこ	にんじん,かんぴょう,しいたけ, さやえんどう,こまつな,ねぎ, パイナップル,みかん,もも	580 kcal 20.8 g 15.0 g 2.0 g
18月	やきにくチャーハン	○	はるまき とうふとおおなのスープ みかん	ぶたにく,牛乳,とりにく,とうふ	こめ,むぎ,さとう,はるまき,でんぷん, あぶら,はるまきのかわ,こむぎこ	にんにく,しょうが,にんじん, にら,ねぎ,ピーマン,もやし, だけのこと,しいたけ,こまつな,みかん	593 kcal 22.4 g 17.8 g 2.5 g
19火	大蔵大根 ごはん だいこんのはふりかけ	○	ぶたにくとだいこんのもの ししゃものごまやき オレンジ	ちりめん,牛乳,ぶたにく, さつまあげ,ししゃも	こめ,さとう,いりごま,あぶら, こんにゃく,こむぎこ	だいこん,しょうが,だいこん, にんじん,ねぎ,オレンジ	602 kcal 26.3 g 21.8 g 2.1 g
20水	カレーライス	○	かいそうサラダ セレクトゼリー むらさきいろさくらそうゼリー または しろういろさくらそうゼリー	とりにく,牛乳,かいそう,かんてん	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも, こむぎこ,さとう,すりごま	にんにく,しょうが,セロリー, たまねぎ,にんじん,トマト, きゅうり,とうもろこし,キャベツ, りんごジュース	623 kcal 18.3 g 19.1 g 2.1 g
21木	やきそばパン	○	たまごスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく,牛乳,とりにく,たまご, ヨーグルト	マーガリンパン,むしちゅうかめん, あぶら,じゃがいも,でんぷん	にんじん,キャベツ,たまねぎ, パセリ,みかん,もも,パイナップル, バナナ	583 kcal 21.6 g 22.4 g 2.6 g
22金	和食の日 ごはん	○	さばのごまみそやき ツナあえ せんべいじる	牛乳,さば,みそ,ツナ,とりにく	こめ,さとう,すりごま,いりごま, さとう,あぶら,こんにゃく, なんぶせんべい	キャベツ,きゅうり,たまねぎ, ごぼう,にんじん,だいこん, ぶなしめじ,はくさい,ねぎ,こまつな	607 kcal 28.1 g 21.9 g 2.3 g
25月	ごはん	○	さわらのてりやき こぶきいも のっぺいじる	牛乳,さわら,とりにく,なまあげ	こめ,さとう,じゃがいも,こんにゃく, さといも	にんじん,しいたけ,だいこん, こまつな,ねぎ	574 kcal 27.0 g 15.7 g 1.9 g
26火	こやどうふいり おやこどん パステル給食	○	こぎつねサラダ みそしる	とりにく,こやどうふ,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,えのきたけ,ねぎ	593 kcal 24.5 g 17.8 g 2.5 g
27水	にくみそポロネーゼ	○	わふうさらだ とうふドーナツ	とりにく,だいずミート,みそ, チーズ,牛乳,とうふ,きなこと	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	604 kcal 26.5 g 19.4 g 2.1 g
28木	わかめじゃこごはん	○	とうふナゲット パリパリサラダ さつま汁	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,みそ	こめ,むぎ,いりごま,でんぷん,あぶら, ワントンのかわ,さとう,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
29金	ソイティップトースト	○	みそドレサラダ ミネストローネ	だいず,ツナ,牛乳,みそ,ベーコン, チーズ	しょくパン,マヨネーズ,あぶら, さとう,じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,パセリ,もやし,にんじん, キャベツ,セロリー,にんにく, トマト,とうもろこし	578 kcal 22.6 g 29.4 g 2.7 g

☆
すがたをかえるだ
いず
しゅうかん

11月が誕生日の児童にカップケーキを出します。

※ 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。