

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<br>血や肉になる                                 | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                               | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | 1和材 -<br>たんぱく質<br>脂質<br>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<br>やさしいスープ                                      | 牛乳,とりにく,だいず,たまご,<br>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,<br>パセリ,キャベツ,とうもろこし,<br>こまつな                      | 596 kcal<br>27.1 g<br>22.4 g<br>2.7 g |
| 5火  | <b>かみかみ献立</b><br>むぎごはん<br>かみかみつくだに | ○  | さかなのみそ焼き<br>きりぼしだいこんのごまあえ<br>けんちんじる                              | きざみこんぶ,かえりにほし,<br>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,<br>さといも,こんにゃく                  | きりぼしだいこん,にんじん,<br>キャベツ,こまつな,だいこん,ねぎ,<br>しいたけ                      | 585 kcal<br>30.7 g<br>17.7 g<br>2.5 g |
| 6水  | ピザトースト                             | ○  | レンズまめのスープ<br>りんご   | ベーコン,ピザチーズ,牛乳,<br>レンズまめ                        | むえんしょくパン,あぶら,さとう,<br>じゃがいも                     | にんにく,たまねぎ,ピーマン,<br>にんじん,セロリー,パセリ,りんご                              | 578 kcal<br>23.2 g<br>23.5 g<br>1.9 g |
| 7木  | <b>開校記念日</b><br>さくらそうおこわ           | ○  | さかなのからあげ<br>さわにわん<br>おいわいまっちゃケーキ                                 | ちりめん,牛乳,あこうだい,ぶたにく,<br>とうにゅう,しろはなまめ,<br>あまなっとう | こめ,いりごま,でんぷん,こむぎこ,<br>あぶら,さとう                  | だいこん,のさわなづけ,しょうが,<br>にんにく,だいこん,ごぼう,にんじん,<br>しいたけ,だけのこと            | 629 kcal<br>26.3 g<br>17.4 g<br>2.5 g |
| 8金  | しおラーメン                             | ○  | にくまん<br>ピオーネ   | とりにく,わかめ,牛乳,調理用牛乳,<br>ぶたにく                     | ちゅうかめん,いりごま,あぶら,<br>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,<br>とうもろこし,しょうが,しいたけ,<br>だけのこと,ピオーネ              | 600 kcal<br>23.2 g<br>16.6 g<br>2.5 g |
| 11月 | てりやきどん                             | ○  | いもっこじる<br>かき   | とりにく,さつまあげ,のり,牛乳,<br>ぶたにく,とうふ                  | こめ,むぎ,あぶら,でんぷん,さといも,<br>しらたき,さとう               | しょうが,にんじん,ねぎ,えのきたけ,<br>まいたけ,かき                                    | 601 kcal<br>24.4 g<br>19.3 g<br>2.2 g |
| 12火 | ふきよせごはん                            | ○  | さけのもみじやき<br>おひたし<br>すましじる  | とりにく,あぶらあげ,牛乳,さけ,<br>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,<br>キャベツ,こまつな,えのきたけ,ねぎ                            | 580 kcal<br>30.1 g<br>22.2 g<br>2.4 g |
| 13水 | あすかうどん                             | ○  | ちりめんあえ<br>スイートポテト  | とりにく,みそ,なると,調理用牛乳,<br>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,<br>バター                      | にんにく,しょうが,しいたけ,<br>ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,<br>ほうれんそう,こまつな,キャベツ,<br>もやし  | 582 kcal<br>22.0 g<br>17.4 g<br>2.4 g |
| 14木 | ごはん                                | ○  | ツナいりたまご焼き<br>やさしいため<br>みそしる <b>7ヶ月メニュー</b>                       | 牛乳,たまご,ツナ,ぶたにく,<br>なまあげ,みそ                     | こめ,あぶら,さとう,でんぷん,<br>じゃがいも                      | にんじん,たまねぎ,しいたけ,<br>しょうが,グリーンピース,もやし,<br>キャベツ,ピーマン,ねぎ              | 593 kcal<br>26.4 g<br>22.1 g<br>2.4 g |
| 15金 | <b>七五三</b><br>ごもくすし                | ○  | すましじる<br>しらたまフルーツポンチ   | たまご,とりにく,あぶらあげ,<br>のり,牛乳,とうふ,なると               | こめ,さとう,あぶら,いりごま,<br>しらたまこ                      | にんじん,かんぴょう,しいたけ,<br>さやえんどう,こまつな,ねぎ,<br>パイナップル,みかん,もも              | 580 kcal<br>20.8 g<br>15.0 g<br>2.0 g |
| 18月 | やきにくチャーハン                          | ○  | はるまき<br>とうふとおおなのスープ<br>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,<br>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,<br>にら,ねぎ,ピーマン,もやし,<br>だけのこと,しいたけ,こまつな,みかん         | 593 kcal<br>22.4 g<br>17.8 g<br>2.5 g |
| 19火 | <b>大蔵大根</b><br>ごはん<br>だいこんのはふりかけ   | ○  | ぶたにくとだいこんのもの<br>ししゃものごまやき<br>オレンジ                                | ちりめん,牛乳,ぶたにく,<br>さつまあげ,ししゃも                    | こめ,さとう,いりごま,あぶら,<br>こんにゃく,こむぎこ                 | だいこん,しょうが,だいこん,<br>にんじん,ねぎ,オレンジ                                   | 602 kcal<br>26.3 g<br>21.8 g<br>2.1 g |
| 20水 | カレーライス                             | ○  | かいそうサラダ<br><b>セレクトゼリー</b><br>むらさきいろさくらそうゼリー<br>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,<br>こむぎこ,さとう,すりごま              | にんにく,しょうが,セロリー,<br>たまねぎ,にんじん,トマト,<br>きゅうり,とうもろこし,キャベツ,<br>りんごジュース | 623 kcal<br>18.3 g<br>19.1 g<br>2.1 g |
| 21木 | やきそばパン                             | ○  | たまごスープ<br>フルーツヨーグルト  | ぶたにく,牛乳,とりにく,たまご,<br>ヨーグルト                     | マーガリンパン,むしちゅうかめん,<br>あぶら,じゃがいも,でんぷん            | にんじん,キャベツ,たまねぎ,<br>パセリ,みかん,もも,パイナップル,<br>バナナ                      | 583 kcal<br>21.6 g<br>22.4 g<br>2.6 g |
| 22金 | <b>和食の日</b><br>ごはん                 | ○  | さばのごまみそやき<br>ツナあえ<br>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,<br>さとう,あぶら,こんにゃく,<br>なんぶせんべい | キャベツ,きゅうり,たまねぎ,<br>ごぼう,にんじん,だいこん,<br>ぶなしめじ,はくさい,ねぎ,こまつな           | 607 kcal<br>28.1 g<br>21.9 g<br>2.3 g |
| 25月 | ごはん                                | ○  | さわらのてりやき<br>こぶきいも<br>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,<br>さといも                    | にんじん,しいたけ,だいこん,<br>こまつな,ねぎ  | 574 kcal<br>27.0 g<br>15.7 g<br>1.9 g |
| 26火 | こやどうふいり<br>おやこどん<br><b>パステル給食</b>  | ○  | こぎつねサラダ<br>みそしる  | とりにく,こやどうふ,たまご,<br>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,<br>じゃがいも                   | たまねぎ,にんじん,さやえんどう,<br>キャベツ,きゅうり,だいこん,<br>とうもろこし,えのきたけ,ねぎ           | 593 kcal<br>24.5 g<br>17.8 g<br>2.5 g |
| 27水 | にくみそポロネーゼ                          | ○  | わふうさらだ<br>とうふドーナツ  | とりにく,だいずミート,みそ,<br>チーズ,牛乳,とうふ,きなこと             | スパゲッティ,あぶら,さとう,<br>こむぎこ                        | にんにく,にんじん,たまねぎ,<br>しいたけ,ねぎ,キャベツ,きゅうり,<br>だいこん                     | 604 kcal<br>26.5 g<br>19.4 g<br>2.1 g |
| 28木 | わかめじゃこごはん                          | ○  | とうふナゲット<br>パリパリサラダ<br>さつま汁                                       | たきこみわかめ,ちりめん,牛乳,<br>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,<br>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,<br>きゅうり,にんじん,ごぼう,<br>だいこん,こまつな,ねぎ                 | 627 kcal<br>21.5 g<br>22.8 g<br>2.5 g |
| 29金 | ソイディップトースト                         | ○  | みそドレサラダ<br>ミネストローネ   | だいず,ツナ,牛乳,みそ,ベーコン,<br>チーズ                      | しょくパン,マヨネーズ,あぶら,<br>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,<br>キャベツ,セロリー,にんにく,<br>トマト,とうもろこし               | 578 kcal<br>22.6 g<br>29.4 g<br>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。