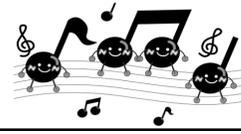




11月の予定献立表



令和6年度

北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しよくしよくひんぐん(あか・き・みどりのぶんるい))			えいようか	
			ちやにくになる(あか)	ねつやちからのもとになる(き)	からだのちよろしをととのえる(みどり)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
1	金	ごはん ぎゅうにゅう わらじカツ うめのおかかあえ 3ねん3くみみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも さつまいも	こまつな もやし キャベツ うめ にんじん	648	24.1
5	火	ごはん ぎゅうにゅう つぎょうざ(三重県) もやしとにらのちゅうかあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とりにく わかめ	こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら しろごま さとう ラーゆ ごまあぶら ごまあぶら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ	624	22.4
6	水	さけのクリームスパゲティ ぎゅうにゅう リヨネーズポテト くだもの	ぎゅうにゅう とうにゅう さけ なまクリーム チーズ ベーコン	スパゲティ あぶら バター こむぎこ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ はくさい ほうれんそう たまねぎ パセリ りんご	602	26.3
7	木	きのごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふ にゅうめん(奈良県)	ぎゅうにゅう とうふ とりにく かまぼこ	こめ こんにやく さとう こむぎこ でんぶん あぶら さとう そうめん	たけのこ しめじ きくらげ ほししいたけ しょうが だいこん ねぎ にんじん だいこん みつば	586	20.8
8	金	ザーサイチャーハン ぎゅうにゅう チゲスープ こまつなのケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら あぶら バター あぶら さとう こむぎこ こめこ ベーキングパウダー	しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ ザーサイ たけのこ しょうが だいこん はくさい はくさいキムチ ねぎ にら こまつな	641	22.4
11	月	じゃこなごはん ぎゅうにゅう かしわのじゅんじゅん(滋賀県) だいこんとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく やきとうふ わかめ	こめ あぶら いとこんにやく しょうないふ あぶら さとう	こまつな たまねぎ はくさい にんじん ねぎ えのきだけ だいこん	544	23.1
12	火	ジャージャーめん ぎゅうにゅう もやしのちゅうかスープ 2しよくゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ カルピス こなかてん	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん もやし チンゲンサイ りんごジュース ぶどうジュース	590	22.7
13	水	こくとうパン ぎゅうにゅう さつまいものシチュー パリパリサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ なまクリーム	こくとうパン あぶら さつまいも バター こむぎこ ワンタンのかわ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ しょうが	597	20.7
14	木	ごはん ぎゅうにゅう おこのみやきふうたまごやき(大阪府) こんにやくのおかか 3ねん1くみみそしる	ぎゅうにゅう たまご あおのり ぶたにく とりにく ちくわ かつおぶし とりにく	こめ あぶら こんにやく あぶら さとう さつまいも こめこ でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ にんじん しいたけ	618	23.8
15	金	チキンライス ぎゅうにゅう いかとブロッコリーのアーリオオーリオ ベーコンとやさいのスープ たんじょうびおいわいケーキ (11がつうまれ りんごケーキ)	ぎゅうにゅう とりにく いか ベーコン ぎゅうにゅう たまご	こめ バター あぶら オリーブゆ あぶら じゃがいも こむぎこ ベーキングパウダー さとう バター	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース マッシュルーム にんにく ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ コーン りんご	564	23 183 3.1
18	月	ごはん ぎゅうにゅう ブリブリちゅうかいため(京都府) はくさいのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご とうふ	こめ ごまあぶら あぶら こんにやく でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ にんじん しいたけ	570	23
19	火	ぶたどん ぎゅうにゅう やさいのしょうゆあえ 3ねん2くみみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ たまご	こめ あぶら しらたき さとう さとう でんぶん	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん にんじん	629	26.8
20	水	かんさいふううどん ぎゅうにゅう ちくわのもみじあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ たまご	うどん こむぎこ こめこ あぶら しろごま さとう ごまあぶら	にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ にんじん こまつな もやし にんじん	607	27
21	木	アラフェルふうサンド ぎゅうにゅう カレーポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ひよこまめ ベーコン ウィンナー とりにく ヨーグルト	まるパン じゃがいも こめこ こむぎこ パンこ あぶら あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく パセリ セロリ たまねぎ にんじん キャベツ みかんかん バインかん ももかん	679	24.3
22	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのぶんかほしやき きりぼしだいこんのいために ほしのすましじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ	こめ あぶら さとう しらたき ふ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん にんじん ねぎ みずな	620	23.7
25	月	カルシウムごはん ぎゅうにゅう にくだんごとカブのスープ おかしなめだまやき	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ とうふ とりにく こなかてん ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さとう でんぶん さとう	にんじん えだまめ にんじん たまねぎ かぶ はくさい ももかん	588	22.3
26	火	まぐろのピラフ ぎゅうにゅう パーザンヌスープ こめことオートミールのココアクッキー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ バター あぶら あぶら オートミール こめこ ココア さとう ベーキングパウダー あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ こまつな セロリ にんじん たまねぎ コーン キャベツ	648	20.7
27	水	そばめし(兵庫県) ぎゅうにゅう くきわかめのちゅうかあえ とうふのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あおのり くきわかめ とうふ とりにく	こめ ちゅうかめん あぶら しろごま さとう ごまあぶら ごまあぶら	キャベツ にんじん きゅうり にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ	571	21.1
28	木	ガーリックトースト ぎゅうにゅう ランティュー・ア・ラ・トマト くだもの	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく ベーコン とりにく	しょくパン バター じゃがいも あぶら	にんにく パセリ たまねぎ にんじん にんにく トマト せいようなし	559	21.1
29	金	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう しろみざかなのあおのりフライ じゃがいもとさつまあげのもの はくさいととうふのみそしる	ぎゅうにゅう のり ホキ あおのり さつまあげ とうふ	こめ こむぎこ パンこ あぶら あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい にんじん	638	31.1
30	土	ミートドリア ぎゅうにゅう あげれんこんサラダ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう チーズ あぶら さとう	こめ あぶら こめこ バター あぶら さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト れんこん キャベツ きゅうり にんじん みかん	624	21.3

★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。

★誕生日給食があります。今月は11月生まれです。

★『給食で日本を旅しよう』は、近畿地方です。

