令和5年度 １１月献立表

足立区立梅島小学校

実施日		主食	主菜・副菜・汁物	赤：血や肉になる		黄：熱や力のもとになる		緑：からだの調子をととのえる			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)
1	水	ミートソーススパゲティ	ハムポテトサラダ 果物	ぶたにく だいず レバー ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリ きゅうり	えのき みかん	578 24.7 82.7 2.8
2	木	マーガリンパン	鶏肉のパン粉焼き ヘルシーサラダ ABCスープ	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	マーガリンパン こむぎこ パンこ こんにゃく マカロニ	あぶら いりごま	にんじん	きゃべつ もやし たまねぎ セロリ	レモン	605 24.6 52.4 3.0
3	金	文化の日(お休み・給食なし)									
6	月	ポークカレーライス	野菜のちりめんあえ 果物	ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ ちりめん	こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ	あぶら ごまあぶら バター	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース きゃべつ もやし	りんご	617 21.8 99.8 2.2
7	火	アーモンドトースト	カントリーサラダ 魚介のクリームシチュー	えび いか ベーコン しろいんげん	ぎゅうにゅう	しょくパン さとう じゃがいも コーンスターチ	あぶら ごまあぶら バター アーモンド ねりごま	にんじん	きゃべつ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ	マッシュルーム	596 25.8 71.6 2.4
8	水	あらいさんちの こだわりごはん	魚のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁	さば しろみそ あかみそ とりにく あぶらあげ だいず とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こめ でんぷん さとう	あぶら すりごま	にんじん	たまねぎ	えのき	676 34.0 81.3 2.2
9	木	黒砂糖パン	魚のチリソース 豆サラダ コーンポタージュ	たら だいず しろいんげん	ぎゅうにゅう	くろざとうパン でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら バター	にんじん パセリ	にんにく しょうが ねぎ きゅうり きゃべつ たまねぎ コーン	レモン	566 26.6 81.8 2.7
10	金	ごま風味うどん	にんじんドレッシングサラダ さつまいものごま団子	とりにく あかみそ しろみそ しろいんげん	ぎゅうにゅう	うどん さとう さつまいも しらたまこ	あぶら ごまあぶら すりごま いりごま	にんじん こまつな	しょうが たけのこ はくさい きゅうり もやし たまねぎ		545 23.8 72.4 1.1
13	月	あらいさんちの こだわりごはん	魚の照り焼き 小松菜たっぷりサラダ じゃがいもの味噌汁	さわら あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	きゃべつ きゅうり たまねぎ	りんご	567 24.8 86.4 2.0
11月お誕生日給食 14	火	あらいさんちの こだわりごはん	さばの塩麹焼き レモンあえ かきたま味噌汁	さば だいず とうふ たまご しろみそ あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	にんじん	きゃべつ もやし たまねぎ	レモン えのき	608 28.8 79.5 2.0
15	水	あらいさんちの こだわりごはん	小魚の南蛮漬け ごま和え 豚汁	ぶたにく とうふ だいず あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう きびなご	こめ でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら すりごま	にんじん こまつな タカノツメ	ねぎ きゃべつ きゅうり もやし だいこん		606 27.0 85.3 1.8
16	木	ハヤシライス	じゃがいものハニーサラダ 果物	ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	こめ こむぎこ じゃがいも はちみつ	あぶら バター	にんじん	にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ きゅうり	しめじ マッシュルーム みかん	663 19.4 102.9 1.6
一斉小松菜給食 17	金	こまツナそぼろ丼	かぶとわかめの酢の物 果物	たまご ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	こまつな	きゃべつ かぶ	ゆず かき	593 22.0 83.9 1.6
20	月	あらいさんちの こだわりごはん	豚肉とこまつなの卵焼き 磯和え きゃべつの味噌汁	ぶたにく たまご あぶらあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース もやし えのき きゃべつ	しめじ	610 26.9 81.8 2.6
21	火	あらいさんちの こだわりごはん	小魚のからあげ お豆とひじきのあえもの 田舎汁	だいず なまあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう まめあじ ひじき	こめ でんぷん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん	しょうが もやし きゃべつ ごぼう だいこん		546 19.3 82.9 1.5
22	水	ちゃんぽん麺	キャラメルポテト	ぶたにく えび いか かまぼこ うずらたまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	むしちゅうかめん さつまいも グラニューとう	バター ラード	にんじん	しょうが にんにく きゃべつ たまねぎ もやし		561 22.8 83.3 2.6
23	木	勤労感謝の日(お休み・給食なし)									
24	金	ピザトースト	ポテトサラダ 肉野菜スープ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ピザチーズ	しょくパン じゃがいも	あぶら バター	にんじん こまつな ピーマン	にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン	マッシュルーム	561 52.2 63.3 3.7
27	月	あらいさんちの こだわりごはん	豆腐ハンバーグ 卵とレタスのスープ 韓国のり入り中華サラダ	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう のり	こめ パンこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	こまつな	たまねぎ にんにく きゃべつ もやし レタス しょうが	えのき	641 29.6 82.5 2.6
28	火	ミルクパン	魚のパン粉焼き 豆腐サラダ ホワイトシチュー	マス とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	ミルクパン パンこ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら バター	にんじん こまつな	きゃべつ きゅうり はくさい たまねぎ		583 30.5 60.1 3.0
29	水	あらいさんちの こだわりごはん	生揚げと豚肉のみそ炒め ゴマドレッシングサラダ	なまあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら すりごま	にんじん チンゲンサイ	きゃべつ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが きゅうり	しいたけ	690 24.8 85.4 2.2
30	木	麻婆豆腐丼	バンサンスー いもようかん	ぶたにく だいず あかみそ とうふ ハム	ぎゅうにゅう こなかんてん	こめ でんぷん はるさめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん にら	ねぎ にんにく きゅうり		690 27.4 105.2 2.3

○食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
○献立欄にある★マーク・斜体・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。（旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど）
○「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいています。

今月の給食目標
感謝して食べよう。