



11月の献立予定表

今月の目標 よくかんで、^{あじ}味わって^た食べましょう。



日	曜	牛乳	主食 (ごはん・パン・めん)	おかず	赤のなかま 血や肉となるもの	黄のなかま 熱や力となるもの	緑のなかま 体の調子を整えるもの	カロリー 食塩
1	金	○	ごはん	コロッケ アーモンドサラダ はるさめ 春雨のスープ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう こむぎこ パンこ サラダあぶら さとう はるさめ アーモンド	にんじん パセリ こまつな いら たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ ホールコーン きゅうり たけのこ	707Kcal 2.3g
5	火	○	ごはん	さばのにんにくみそ焼き いそかあ 磯香和え のっぺい汁	さば みそ とうふ わかめ しらす のり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごま でんぷん	にんにく こまつな もやし えのきだけ にんじん だいこん	644Kcal 2.6g
6	水	○	きなこ揚げパン	ポークビーンズ かいそう ツナと海藻のサラダ	きなこ だいず レンズまめ ぶたにく ツナ わかめ カルピス めかぶ ぎゅうにゅう かんてん	パン さとう じゃがいも サラダあぶら ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	645Kcal 2.6g
7	木	○	卵とじうどん	わふう 和風サラダ セサミマフィン	かつおぶし たまご とりにく ぎゅうにゅう	うどん でんぷん さとう こむぎこ サラダあぶら メープルシロップ ごま	にんじん こまつな たまねぎ まいたけ ながねぎ キャベツ もやし キャベツ だいこん	622Kcal 2.3g
8	金	○	ひじきご飯	ちくわの二色揚げ ツナとにんじんのサラダ ごまみそ汁	とりにく あぶらあげ のり ちくわ たまご ひじき ツナ とうふ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さとう こむぎこ サラダあぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな しめじ キャベツ もやし しょうが たまねぎ	686Kcal 3.0g
11	月	○	ナポリタン	ごぼうのカミカミサラダ たまねぎ 玉葱スープ	ぶたにく ベーコン とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ さとう サラダあぶら しろごま	にんじん ピーマン もやし にんにく たまねぎ マッシュルーム ごぼう キャベツ きゅうり	632Kcal 2.9g
12	火	○	ごはん	ししゃも焼き やさいた 野菜炒め どさんこ汁 くだもの 果物(みかん)	ぶたにく とりにく わかめ とうふ みそ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも サラダあぶら バター	いら にんじん たけのこ キャベツ もやし ホールコーン たまねぎ みかん	621Kcal 2.1g
13	水	○	コッペパン	さかな 魚のオニオンソース コーンポテト ミネストローネ	たら ぶたにく レンズマメ ぎゅうにゅう	コッペパン こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも バター マカロニ サラダあぶら	にんじん ホールトマト ホールコーン セロリ にんにく たまねぎ	586Kcal 2.3g
14	木	○	鮭チャーハン	野菜の日の給食 サクサクれんこんサラダ わかめスープ	さけ ポンレスハム とうふ ちりめん わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダあぶら マヨネーズ ごまあぶら	にんじん たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり もやし	599Kcal 2.9g
15	金	○	音楽会♪ カレーライス	カミカミサラダ なつめ 果物(柿)	ぶたにく だいず こなチーズ ちりめん ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごま こむぎこ さとう ごまあぶら サラダあぶら バター	にんじん たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース キャベツ レタス きゅうり もやし かき	656Kcal 1.8g
16	土	○	コッペパン	ポテトグラタン ABCスープ	とりにく いんげんまめ ベーコン ピザチーズ ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも こむぎこ マカロニ サラダあぶら バター	にんじん パセリ こまつな たまねぎ セロリ しめじ マッシュルーム	712Kcal 2.8g
19	火	○	★小松菜給食★ 小松菜 ペペロンチーノ	こまつな 小松菜とツナとサラダ カルピスゼリー	ベーコン ツナ こなかんてん カルピス ぎゅうにゅう	スパゲッティ でんぷん さとう オリーブオイル ごまあぶら	だかのつめ こまつな にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	633Kcal 2.2g
20	水	○	ちやめし 茶飯	にく 肉じゃが わかたま汁	ぶたにく なまあげ とうふ たまご わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう いとこんにゃく サラダあぶら でんぷん	にんじん たまねぎ グリーンピース ほししいたけ えのきだけ	642Kcal 3.1g
21	木	○	きな粉トースト	とりにく やさい 鶏肉と野菜のトマト煮 ゼリー入りフルーツミックス	とりにく むきえび きなこ いんげんまめ レンズまめ かんてん カルピス ぎゅうにゅう	しょくパン さとう バター じゃがいも バター サラダあぶら	にんじん ホールトマト たまねぎ マッシュルームたまねぎ パインかん ももかん	683Kcal 1.7g
22	金	○	ごはん	さばのゆずみそだれ さんしほ 三色和え はくさい とうにゅう 白菜の豆乳みそ汁	さば みそ あぶらあげ とうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダあぶら しろごま	にんじん こまつな ゆず もやし はくさい たまねぎ えのきだけ	619Kcal 2.3g
25	月	○	のざわな 野沢菜としらす ごはん	とうふ 豆腐ハンバーグ はくさい 白菜おかか和え みそ汁	とうふ ぶたにく たまご みそ しらすほし のり わかめ ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう ごまあぶら いらごま サラダあぶら	のざわなづけ にんじん こまつな たまねぎ はくさい キャベツ ぶなしめじ	608Kcal 2.8g
26	火	○	★交流給食★ ハヤシライス	ヘルシーサラダ キャロットゼリー	ぶたにく わかめ かんてん ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ こんにゃく でんぷん さとう バター サラダあぶら	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり マッシュルーム グリーンピース きゃべツ レモン オレンジジュース	641Kcal 1.4g
27	水	○	コッペパン	とりにく 鶏肉のトマトシチュー アーモンドサラダ なつめ 果物(きよみオレンジ)	とりにく ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう バター サラダあぶら	にんじん たまねぎ しょうが グリーンピース キャベツ ホールコーン きゅうり きよみオレンジ	576Kcal 2.8g
28	木	○	★世界の給食★ ナシゴレン	ひよこ豆のサラダ ちゅうがたまご 中華卵スープ	むきえび とりにく ひよこまめ ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん サラダあぶら ごまあぶら しろごま	にんじん あかピーマン ピーマン こまつな たけのこ ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし	617Kcal 2.4g
29	金	○	ごまごはん	とりにく て 鶏肉の照り焼き からし和え いななじり 田舎汁	とりにく なまあげ みそ しらすほし のり ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく しろごま	にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ しょうが	596Kcal 2.0g

***食材料の都合により献立を変更することがあります。**

- ・14日(木)「野菜の日給食」・・・冬の野菜をたっぷり使ったサラダです。旬の野菜は栄養がたっぷりつまっています。
- ・15日(金)「音楽会コラボ給食」・・・です。音楽会の5年生の「すてきなランチタイム」で、カレーライスとレタスが入ったサラダが出ます。
- ・19日(火)「小松菜給食」・・・足立区内の農家さんやJAから採れたての小松菜が届きます。新鮮な小松菜を味わっていただきましょう♪
- ・28日(木)「世界の給食」(インドネシア)・・・インドネシアの家庭料理「ナシゴレン」です。

