



11月の給食献立表

あだちくりつにしいこうしょうがっこう
足立区立西伊興小学校

日	曜	牛乳 など	主食(炭水化物) ごはん・パン・めん	主菜(たんぱく質) 主菜(たんぱく質) 副菜(ビタミンなど)	血や肉になる 赤い 赤い	熱や力になる 黄い 黄い	からだの調子をととのえる 緑の 緑の	エネルギー たんぱく質 しじょう
1	金	きん	ごはん	かつおでんぶ にくじゃが のりわさびあえ	ごなかつお ぶたにく・のり なまあげ ぎゅうにゅう	ごめ・さとう じゃがいも・ゴマ しらたき・あぶら ごまあぶら	にんじん・ごまつな たまねぎ・キャベツ ほししいたけ・もやし	836 kcal 26.6 g 16.1 g 1.7 g
5	火	か	ごはん	はっちんどうふ あげだいずのサラダ	ぶたにく・とうふ だいず・ちりめん ぎゅうにゅう	ごめ・さとう かたくりこ あぶら・ゴマ ごまあぶら	にんじん・ごまつな にんにく・しょうが・たけのこ ほししいたけ・たまねぎ キャベツ・きゅうり・もやし	634 kcal 28.2 g 17.6 g 2.2 g
6	水	すい	フィッシュサンド	ごまつなのスープ くだもの	ホキ・たまご とりにく ぎゅうにゅう	パン・ごまご パンこ・さとう じゃがいも あぶら	にんじん・ごまつな キャベツ・たまねぎ かき	623 kcal 27.2 g 23.7 g 2.4 g
7	木	もく	ドライカレー	オニオンドレサラダ サイダーゼリー	ぶたにく ごなかつお ぎゅうにゅう	ごめ・ごまご さとう・あぶら	にんじん・ごまつな たまねぎ・にんにく・コーン しょうが・セロリ・もやし キャベツ・みかんかん	655 kcal 17.9 g 18.7 g 1.8 g
8	金	きん	あずきとさつまいもの おこわ	さばのさいきょうやき やさしいしょうがあえ すましじる	あずき・さば みそ・とうふ ぎゅうにゅう	ごめ・もちごめ さとう・さつまいも ふ・ゴマ	にんじん・ごまつな しょうが・もやし・はくさい えのきだけ・ながねぎ	621 kcal 26.5 g 16.3 g 2.3 g
11	月	げつ	ブルーベリージャム	シーフードとうにゅうサラダ ツナのコマドレサラダ	ベーコン・いか・えび とりにく・とうにゅう ツナ・ぎゅうにゅう	パン・さとう じゃがいも ごまご・バター あぶら・ゴマ	にんじん・パセリ・ごまつな ブルーベリージャム・レモン たまねぎ・キャベツ・もやし	693 kcal 27.3 g 31.4 g 2.3 g
12	火	か	ごはん	のりとひじきのつくだに おでん やさしいからしあえ	さつまいも・ちくわ うずらたまご・のり ひじき・こんぶ ぎゅうにゅう	ごめ・みずあめ さとう・ちくわ じゃがいも・ゴマ こんにゃく	にんじん・ごまつな だいこん・はくさい	589 kcal 22.3 g 12.1 g 2.8 g
13	水	すい	みそうどん	かいそうサラダ さつまいものごまだんご	ぶたにく あぶらあげ・みそ かいそうミックス ぎゅうにゅう	うどん・さとう さつまいも・ゴマ しらたまご あぶら・ごまあぶら	にんじん・だいこん はくさい・ほししいたけ もやし・ながねぎ・コーン きゅうり・キャベツ	615 kcal 20.6 g 21.7 g 2 g
14	木	もく	キムチチャーハン	カリカリナッツビーンズ はるさめスープ くだもの	ぶたにく・たまご だいず・とりにく かえりにほし ぎゅうにゅう	ごめ・おぎ さとう・はるさめ あぶら・ごまあぶら アーモンド	にんじん・ごまつな はくさい・きムチ ながねぎ・もやし ほししいたけ・みかん	671 kcal 27.5 g 21.7 g 2.7 g
15	金	きん	とりごもごごはん	きびなごのからあげ くるみあえ みそじる	とりにく・なまあげ ごめ・あぶらあげ きびなご・わかめ ぎゅうにゅう	ごめ・もちごめ こんにゃく・さとう でんぶん・あぶら じゃがいも・くるみ	にんじん・ごまつな ごぼう・しょうが もやし・キャベツ たまねぎ	647 kcal 24.1 g 21.9 g 2.1 g
18	月	げつ	ごまつなのクリーム スパゲッティ	ごまつなのシーフード くだもの	ベーコン・とりにく えび・いか ごなかつお・なまかつお ぎゅうにゅう	スパゲッティ さとう・ごまご あぶら・バター	ごまつな・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ にんにく・キャベツ きゅうり・りんご・レモン	670 kcal 28.4 g 25.3 g 1.9 g
19	火	か	サケのバターじゃよう ピラフ	やさしいスープ アップルケーキ	サケ・とりにく たまご・ごなかつお ぎゅうにゅう	ごめ・じゃがいも ごまご・さとう バター	にんじん・パセリ・ごまつな にんにく・たまねぎ・コーン キャベツ・りんご	674 kcal 22.2 g 18.5 g 1.8 g
20	水	すい	チーズホットドック	マセドアンサラダ フルーツパンチ	ウインナー ピザチーズ ぎゅうにゅう	パン・じゃがいも はちみつ あぶら	にんじん・キャベツ・コーン きゅうり・レモン ももかん・みかんかん パインかん	710 kcal 23.3 g 31.9 g 2.4 g
21	木	もく	ぶたあつあげどん	りっちゃんサラダ にらたまスープ	ぶたにく・なまあげ ハム・かつおぶし みそ・とうふ・たまご こんぶ・ぎゅうにゅう	ごめ・おぎ さとう・でんぶん あぶら	にんじん・ごまつな・にら しょうが・キャベツ ほししいたけ・きゅうり たまねぎ・コーン	671 kcal 28 g 22.5 g 2.4 g
22	金	きん	おぎいりごはん	カレーじゃごぶりかけ さかなのたつたあげ ごまみそあえ きのこのけんちんじる	もうかさめ みそ・とりにく とうふ・ちりめん ぎゅうにゅう	ごめ・おぎ さとう・でんぶん ごまご ゴマ・あぶら	にんじん・しょうが・きゅうり キャベツ・えのきだけ もやし・しいたけ・ごぼう だいこん・ながねぎ	694 kcal 27.4 g 23.7 g 2.7 g
25	月	げつ	ちゅうかどん	ちゅうかあえ くだもの	ぶたにく・いか えび・うずらたまご ぎゅうにゅう	ごめ・おぎ でんぶん・さとう しらたき・あぶら ごまあぶら	にんじん・ごまつな・しょうが キャベツ・たまねぎ・もやし ほししいたけ・きゅうり にんにく・りんご	606 kcal 22.6 g 15.2 g 2 g
26	火	か	フレンチトースト	カレーふうみポークビーンズ しょうゆドレサラダ	たまご・だいず てぼまめ・ぶたにく ぎゅうにゅう	パン・さとう じゃがいも バター・あぶら	にんじん・たまねぎ にんにく・もやし きゅうり・キャベツ	597 kcal 24.3 g 21.6 g 2.3 g
27	水	すい	ごはん	わふうおろしハンバーグ れんごんのきんぴら さつまじる	ぶたにく・とうふ たまご・いんげんまめ ちくわ・とりにく・みそ ひじき・ぎゅうにゅう	ごめ・パンこ さとう・でんぶん こんにゃく・ゴマ さつまいも・あぶら	にんじん・たまねぎ だいこん・れんこん ごぼう・ながねぎ	713 kcal 27.6 g 21.2 g 1.9 g
28	木	もく	☆セレクト☆ ①きなこあげパン ②ココアあげパン	ようふうたまごスープ ちりめんサラダ くだもの	きなこ・とりにく たまご・ちりめん ぎゅうにゅう	パン・さとう じゃがいも でんぶん・ゴマ あぶら・ごまあぶら	にんじん・パセリ たまねぎ・キャベツ もやし・だいこん みかん	665 kcal 24 g 29.6 g 2.2 g
29	金	きん	そぼろごはん	ツナあえ いももちじる	たまご・とりにく ツナ・わかめ ぎゅうにゅう	ごめ・さとう じゃがいも でんぶん・あぶら ごまあぶら	にんじん・ごまつな もやし・キャベツ・レモン だいこん・ながねぎ	609 kcal 23.6 g 18.1 g 2.1 g

しよくざいりょうこうにゅうこう がつこぎょうじ こんだて へんこう
食材料購入の都合や学校行事により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

11月の給食行事予定

- 11/18 (月) 小松菜給食 足立区産の小松菜をたっぷりと使った給食
11/22 (金) 11月24日の和食の日にちなんで、和食メニュー
11/27 (水) ☆野菜の日給食☆ 11月の野菜は「れんこん」
11/28 (木) セレクト給食 ①きなこあげパン ②ココアあげパン

11月平均

659 kcal
25 g
21.4 g
2.2 g

