



日 曜	献立名	飲 み 物	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)	献立メモ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになる			
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
4 (火)	三色丼 和風玉ねぎドレッシングサラダ サイダーゼリー		卵 ツナ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ みかん缶	米 三温糖 砂糖	油 ごま油	808 30.0 25.8 114.0	三色丼は、卵、ツナ、小松菜で作ります。それぞれ味付けをして、ご飯に乗せて食べます。
5 (水)	麦ご飯 酢豚 中華サラダ		豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし にんにく	米 麦 でんぷん 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 白ごま	803 30.8 23.2 117.8	酢豚は豚肉や野菜をそれぞれ角切りや乱切りにし、油で揚げてから合わせて味付けします。
6 (木)	りんごジャムサンド 鶏肉とひよこ豆のトマトシチュー カリカリごぼう入りサラダ		鶏肉 ひよこ豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	りんご レモン汁 玉ねぎ エリンギ にんにく ごぼう キャベツ コーン	コッペパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター 白ごま	774 29.3 27.6 102.1	旬のりんごを使ったジャムサンドです。りんごジャムも給食室で手作りをします。
7 (金)	さんまご飯 きのこ入り肉じゃが じゃこ小松菜のサラダ		さんま 豚肉 うずら卵 生揚げ	牛乳 ちりめん わかめ	万能ねぎ にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 ぶなしめじ グリーンピース もやし キャベツ	米 でんぷん 小麦粉 三温糖 砂糖 じゃが芋 糸こんにゃく	油	876 35.5 33.3 108.6	短冊切りにした旬のさんまを唐揚げにし、甘辛いたれを絡めて、ご飯に混ぜます。
10 (月)	鶏南蛮うどん きびなごといかの唐揚げ 栗のメープルマフィン		鶏肉 油揚げ いか 卵	牛乳 きびなご	にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ しょうが	うどん でんぷん 小麦粉 メープルシロップ 三温糖 粉糖	油 アーモンド バター むきぐり	884 38.7 36.7 99.7	そば屋では、ねぎのことを南蛮と呼びます。鶏肉とねぎが入ったうどんを鶏南蛮うどんと言います。
13 (木)	フィッシュバーガー さつま芋のポタージュ 果物		しいら 卵 豆乳 手亡豆	牛乳 生クリーム		キャベツ 玉ねぎ 果物	ミルクパン 小麦粉 パン粉 さつま芋	油 バター	827 39.7 25.6 109.5	ポタージュは煮込んだ野菜を牛乳や生クリームとミキサーにかけ、滑らかに仕上げたスープです。
14 (金)	ご飯 あおさ入り卵焼き 筑前煮 切干大根のみそ汁		卵 豆腐 鶏肉 生揚げ	牛乳 あおさ わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ 長ねぎ しょうが れんこん たけのこ ごぼう 干し椎茸 切干大根	米 砂糖 里芋 こんにゃく 三温糖	油	810 38.1 25.5 107.0	あおさは海藻の一種です。あおさと鶏ひき肉、長ねぎ、豆腐などを合わせて卵焼きを作ります。
17 (月)	プルコギ丼 チョレギサラダ 果物		豚肉 いか	牛乳 わかめ 刻みのり	にら 赤ピーマン 小松菜 にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし だいこん キャベツ えのきたけ 果物	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	785 33.3 22.7 111.9	<u>かむカムデー</u> です。噛み応えのあるわかめ、小松菜、いかなどが入っています。よく噛みましょう。
18 (火)	あだち菜パスタのクリームソース 小松菜とコーンのサラダ 小松菜マフィン		えび ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	小松菜 にんじん	玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ	あだち菜 パスタ 小麦粉 砂糖 粉糖	油 バター アーモンド	882 34.4 33.9 109.8	<u>小松菜給食</u> です。JA東京スマイルさんより足立区産小松菜を無償で提供して頂きます。
19 (水)	蓮根の炊き込みご飯 ししゃものパリパリ揚げ しらすと小松菜のお浸し 白菜たっぷり豚汁		鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも ピザチーズ しらす干し	にんじん さやいんげん しそ葉 小松菜	れんこん しょうが キャベツ もやし ごぼう 長ねぎ はくさい	米 でんぷん はるまきの皮 小麦粉 じゃが芋	油 ごま油	862 35.6 29.1 114.4	<u>野菜の日</u> です。旬のれんこんを使った炊き込みご飯を作ります。シャキシャキの食感を味わいましょう。
20 (木)	キャロットパン シェパーズパイ スコッチブロス 果物		豚肉 レバー レンズ豆 手亡豆 豆乳 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム 粉チーズ	トマト缶 にんじん かぶの葉	セロリ にんにく 玉ねぎ かぶ キャベツ 果物	キャロットパン 小麦粉 じゃが芋 パン粉 大麦	油 バター	844 35.5 27.8 113.0	シェパーズパイはミートソースの上にマッシュポテトを乗せて焼き上げた、イギリス料理です。
21 (金)	ご飯 ひじきふりかけ 鮭の照り焼き 五目豆 すまし汁		さけ 大豆 さつま揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳 芽ひじき ちりめん 切昆布	にんじん 小松菜	ごぼう 長ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 こんにゃく	白ごま 油	717 38.6 17.6 101.0	11月24日は和食の日です。和食の基本である一汁三菜はバランスの良い食事です。
25 (火)	鶏ごぼうピラフ かぶのカレークリームスープ アップルパイ		鶏肉 卵 ウインナー 豆乳 手亡豆	牛乳 生クリーム	にんじん	ごぼう 玉ねぎ にんにく かぶ エリンギ ぶなしめじ りんご レモン汁	米 麦 じゃが芋 コーンスターチ グラニュー糖 パイシート	バター 油	832 29.1 28.5 114.8	アップルパイとは、生のりんごを甘く煮詰め、パイ生地挟んで焼き上げたアメリカのスイーツです。
26 (水)	あんかけやきそば 小松菜入りジャンボ揚げ餃子 果物		豚肉 えび いか うずら卵 豚肉 レバー	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ たけのこ はくさい 干し椎茸 しょうが にんにく キャベツ 果物	中華麺 でんぷん ぎょうざの皮 小麦粉	油 ごま油	872 41.1 28.2 113.5	ぎょうざは中華料理のひとつです。中国では縁起物の料理とされています。
27 (木)	海老グラパン ブロッコリーとポテトのサラダ 白菜とベーコンのスープ		えび 豆乳 ハム ベーコン 豆腐	牛乳 ピザチーズ	小松菜 ブロッコリー にんじん	玉ねぎ エリンギ コーン はくさい	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	油 バター	716 30.2 30.3 80.6	旬のブロッコリーを使ったサラダです。ブロッコリーは茎の部分も無駄なく使います。
28 (金)	五穀ご飯 千住ねぎの肉豆腐 おさつチップス入り和え物		あずき 焼き豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 千住ねぎ しょうが キャベツ	米 押麦 もち米 きび 糸こんにゃく 三温糖 あわ さつま芋 砂糖	黒ごま 油	747 32.3 24.8 98.7	五穀ご飯は、米、もち米、麦、きび、あわ、さらに小豆を入れて炊きます。食物繊維が豊富なご飯です。

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

☆下線がある野菜は、足立区産の野菜を予定しています。

～11月24日は和食の日～

2023年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へ保護・継承していくことの大切さを改めて考える日です。和食は食事の場における自然の美しさの表現、食事と年中行事・人生儀礼との結びつきを持つ世界に誇る食文化です。

