

11月 こんだてひょう

令和5年度

足立区立千寿双葉小学校

日	牛乳	主食	主菜・副菜	血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	1献 - たんぱく質
1水		ブルコギ丼	トックスープ 果物(りんご)	牛乳 ぶた肉 とり肉 木綿豆腐 たまご わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま油 白いりごま トック でんぷん	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら	656 kcal 25.1 g
2木		ガーリックトースト	サーモンチャウダー フライビーンズサラダ	牛乳 ベーコン レンズまめ サケ あさり 豆乳 粉チーズ 生クリーム 大豆	食パン バター 油 じゃがいも コーンスターチ でんぷん 砂糖	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし ホールコーン	563 kcal 26.2 g
3金	文化の日						
6月		クリームスパゲティ 絵本コラボ給食	わかめサラダ ★スイートポテト	牛乳 ベーコン えび 豆乳 粉チーズ わかめ 生クリーム たまご	スパゲッティ 油 小麦粉 豆乳バター 白いりごま ごま油 砂糖 さつまいも バター	たまねぎ ぶなしめじ こまつな もやし きゅうり ホールコーン にんじん	675 kcal 25.0 g
7火		きんぴらごはん	小魚のから揚げ ごまあえ 真汁	牛乳 とり肉 こまい 大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 ごま油 砂糖 白いりごま 白すりごま でんぷん 小麦粉 油 じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが キャベツ こまつな もやし だいこん ながねぎ	598 kcal 22.2 g
8水		ねぎ塩豚丼 いい歯の日	かみかみサラダ 果物(パイナップル)	牛乳 ぶた肉 さきいか	米 ごま油 油 白いりごま 白すりごま でんぷん 砂糖	ながねぎ にんにく もやし にら たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり にんじん パイン	583 kcal 24.3 g
9木		ミルクパン	かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ ABCスープ	牛乳 いんげんまめ ぶた肉 豆乳 たまご ベーコン レンズまめ	ミルクパン 油 小麦粉 パン粉 マカロニ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	565 kcal 22.5 g
10金		ごはん	鮭の塩こうじ焼き 切り干大根の煮物 たまごのみそ汁	牛乳 サケ 油揚げ 大豆 わかめ もめんどうふ 木綿豆腐 たまご 白みそ 赤みそ	米 油 砂糖 でんぷん	きりぼしだいこん にんじん ながねぎ	590 kcal 31.7 g
13月		カレーうどん	ツナと海藻のサラダ 焼きいも	牛乳 ぶた肉 油揚げ ツナ 海藻	冷凍うどん でんぷん 白いりごま 油 砂糖 さつまいも	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり	545 kcal 20.4 g
14火		セルフフィッシュサンド	洋風卵スープ 果物(みかん)	牛乳 メルルーサ たまご ベーコン レンズまめ	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 油 でんぷん	キャベツ ホールコーン にんじん たまねぎ みかん	598 kcal 28.0 g
15水		麦ごはん たらこふりかけ	じゃがいものそぼろ煮 磯あえ	牛乳 たらこ あおのり とり肉 大豆 生揚げ 刻みのり	米 麦 白いりごま じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 でんぷん	しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん グリンピース キャベツ もやし こまつな ホールコーン	588 kcal 24.7 g
16木		えびピラフ	小魚のフリッター 豆乳クリームスープ	牛乳 えび ししゃも たまご とり肉 ベーコン 豆乳 生クリーム 豆乳クリーム	米 麦 豆乳バター バター 油 小麦粉	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ ホールコーン こまつな	608 kcal 26.4 g
17金		ピリ辛あだち菜丼 小松菜給食	こまつなサラダ 杏仁ゼリー	牛乳 ぶた肉 ツナ 粉寒天 練乳 生クリーム	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 白いりごま	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ にんじん こまつな キャベツ もやし ホールコーン みかん パイン	642 kcal 22.4 g
20月		ごはん	和風れんこんハンバーグ ポン酢あえ 田舎汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 押し豆腐 たまご 生揚げ 赤みそ 白みそ	米 パン粉 油 砂糖 でんぷん じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ れんこん にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし キャベツ ながねぎ	580 kcal 23.6 g
21火		ココアパン	小松菜チーズオムレツ マッシュポテト イタリアンスープ	牛乳 たまご ベーコン ピザチーズ 豆乳 レンズまめ	ココアパン バター じゃがいも	こまつな たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン トマト	567 kcal 26.5 g
22水		麦ごはん 野菜の日給食:大根	大根と豆腐のチゲ 中華サラダ 果物(みかん)	牛乳 ぶた肉 押し豆腐 赤みそ ボンレスハム	米 麦 油 ごま油 砂糖 白いりごま	にんにく しょうが にんじん だいこん ながねぎ にら もやし はくさいキムチ こまつな みかん	561 kcal 23.7 g
23木	勤労感謝の日						
24金		こぎつねごはん 和食の日	魚の香味焼き おひたし すまし汁	牛乳 とり肉 油揚げ さわら 白みそ 絹ごし豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま油 白いりごま	にんじん にんにく ながねぎ キャベツ もやし こまつな えのきたけ だいこん	576 kcal 29.8 g
25土		チキンカレーライス	れんこんチップサラダ 果物(みかん)	牛乳 とり肉	米 じゃがいも 油 はちみつ 豆乳バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース れんこん ホールコーン もやし こまつな みかん	647 kcal 20.0 g
27月	振替休業日						
28火		ピザトースト	秋味ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ピザチーズ ぶた肉 ウィンナー ヨーグルト	食パン 油 バター さつまいも はちみつ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ ぶなしめじ かぶ みかん もも パイン	582 kcal 24.3 g
29水		あんかけ焼きそば	スパイシーポテト 果物(バナナ)	牛乳 ぶた肉 いか うずら卵	中華めん 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい たまねぎ こまつな バナナ	589 kcal 23.2 g
30木		ごはん	さばのごまだれ焼き ちりめんあえ みそけんちん汁	牛乳 さば ちりめん ぶた肉 もめんどうふ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 砂糖 白すりごま じゃがいも こんにゃく 油	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	592 kcal 28.2 g

※献立は食材等の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

「食育目標」 郷土の味に触れよう