



給食献立表



令和5年度

足立区立花保小学校

日	牛乳	こんだて	(あかいろ) 血や肉・骨になる食品	(きいろ) 熱や力になる食品	(みどりいろ) 体のちょうしをととのえる食品	エネルギー (kcal)	ひとくち メモ
1 水		☆ 開校記念日前日お祝い&おたんじょう日給食 ☆ せきはん さわら ゆうあんや 赤飯 鯖の幽庵焼き はくさいあまず あ こうはく す もの 白菜甘酢和え 紅白お吸い物 はなほしょう 花保小おめでとうチョコプリン	牛乳, あずき, さわら, なると, とうふ, わかめ, パールアガー, 生クリーム, ホイップクリーム	米, もち米, ごま, さとう,	ゆず, はくさい, もやし, にんじん, こまつな, えのきたけ, たまねぎ	629	11/2は、花保小学校開校記念日です。給食も、お赤飯や、デザートでお祝い給食です！花保小学校と11月のお誕生日のみなさん、おめでとうございます。
6 月		きりぼしだいこん 切干大根ビビンバ・たれつき えび だんご とうがん えび団子と冬瓜のスープ みかん	牛乳, ぶた肉, たまご, みそ, えび, とり肉, とうふ	米, 麦, 油, さとう, ごま, パン粉, 油, でんぷん	切干しだいこん, にんじん, しょうが, にんにく, こまつな, もやし, 玉ねぎ, とうがん, はくさい, にら, みかん, 長ねぎ	634	
7 火		きなこ 揚げパン カリカリポテトサラダ チキンと玉子のスープ	牛乳, きなこ, とり肉, いんげんまめ, たまご	はいがパン, さとう, じゃがいも, 油	キャベツ, にんじん, こまつな, 玉ねぎ, はくさい, えのきたけ	601	
8 水		◇ いい歯の日 カムカム給食 ◇ カムカム 茎わかめごはん いかのかりんとうがらめ ごもく きんぴら みそ汁	牛乳, くきわかめ, 大豆, さつまあげ, 油あげ, みそ, いか	米, 麦, ごま, さとう, でんぷん, こんにゃく, アーモンド, 油, じゃがいも	にんじん, ごぼう, れんこん, キャベツ, 玉ねぎ, こまつな, しょうが	654	
9 木		カレーピラフきのこソース えだまめい 枝豆入りサラダ かき	牛乳, とり肉, ベーコン, いんげんまめ, 豆乳, 生クリーム, ボンレスハム	米, バター, 小麦粉, じゃがいも, さとう, 油	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, えのきたけ, エリンギ, コーン, キャベツ, こまつな, えだまめ, かき	618	11/8は、いい歯の日で「カムカム給食」です。よくかむことは、消化を助け、栄養素が吸収されやすくなり、虫歯予防など良いことがたくさんあります。
10 金		あんかけ焼きそば こんにゃく入り海藻サラダ スイートポテト	牛乳, ぶた肉, えび, いか, うずらたまご, わかめ, たまご, ツナ, 生クリーム	中華めん, 油, さとう, でんぷん, こんにゃく, さつまいも, バター, ごま	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, 干ししいたけ, 玉ねぎ, はくさい, こまつな, もやし, コーン, キャベツ	651	
13 月		◇ 野菜の日 大根菜 ◇ ふきよせごはん わかさぎのカレー天ぷら はくさい 白菜おひたし だいこんな しる 大根菜みそ汁	牛乳, えび, とり肉, わかさぎ, とうふ, わかめ, みそ	米, さつまいも, くり, さとう, 油, 小麦粉, じゃがいも	ぶなしめじ, にんじん, はくさい, もやし, こまつな, 玉ねぎ, だいこん葉	573	
14 火		ごはん キムムッチ じゃーじゃんどうふ あ 家常豆腐 揚げワンタンサラダ	牛乳, のり, ぶた肉, 生揚げ, みそ	米, 油, ごま, さとう, でんぷん, ワンタンの皮	にんにく, しょうが, にんじん, 干ししいたけ, キャベツ, チンゲンツァイ, 長ねぎ, もやし, こまつな	626	
15 水		しよく 食パン てづく 食パン 手作りりんごジャム こめこ 米粉のトマトクリームシチュー ミモザサラダ	牛乳, とり肉, えび, いんげんまめ, 豆乳, チーズ, たまご	食パン, さとう, 油, じゃがいも, ペンネ, 米粉	りんご, レモン, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, トマト缶, キャベツ, こまつな	574	足立区一斉の小松菜給食です。この日は足立区の小松菜農家さんが、足立区の小中学校に小松菜をプレゼントしていただきます。「こまつなパン」は、足立区産の小松菜を粉末にし、パン屋さんがパン生地練りに練りこんで作ります。
16 木		ぶたどん 豚丼 やさしい 野菜たくさんみそ汁 大学芋	牛乳, ぶた肉, 生揚げ, みそ	米, 麦, はちみつ, 油, さとう, でんぷん, さつまいも, 水あめ, ごま	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, りんご, キャベツ, だいこん, だいこん葉	667	
17 金		◇ 足立区一斉小松菜給食 ◇ こまつな 小松菜パン 小松菜たっぷりチキングラタン はくさい 白菜とベーコンのスープ かき 柿	牛乳, とり肉, チーズ, いんげんまめ, ベーコン	こまつなパン, じゃがいも, 油, バター, 小麦粉, パン粉	にんじん, 玉ねぎ, こまつな, はくさい, かき	643	
20 月		ちょっとブラックなカレー カラフル根菜サラダ りんご	牛乳, ひじき, ぶた肉, チーズ, ボンレスハム	米, 麦, じゃがいも, 豆乳クリームバター, 小麦粉, さつまいも, エッグケアマヨネーズ, さとう, 油	玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, マンゴーチャツネ, かぼちゃ, れんこん, りんご, ブロッコリー, キャベツ	655	
21 火		◇ SDG s 給食 ◇ えいようまんてん だいこんな 栄養満点大根菜めし おでん はくさい だいこん 白菜と大根のゆず風味	牛乳, ひじき, ちりめん, がんもどき, ちくわ, ウィンナー, こんぶ, 揚げボール, つみれ, うずらたまご	米, 麦, 油, ごま, ちくわぶ, こんにゃく, じゃがいも, さとう	だいこん葉, だいこん, にんじん, はくさい, ゆず	583	SDG s (持続可能な開発目標)の目標12。「つくる責任つかう責任」から、21日の給食は、足立区宇佐美農園さんの大根菜を使った献立です。
22 水		ココアパン ポテトチーズオムレツ キャロットツナサラダ ABCスープ	牛乳, ベーコン, チーズ, とり肉, たまご, ツナ	ココアパン, バター, 油, じゃがいも, さとう, マカロニ	玉ねぎ, キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, コーン, はくさい, エリンギ, だいこん葉	605	
24 金		◇ 和食の日 ◇ ごはん さかな こうみ や 魚の香味焼き おひたし ごじる 呉汁	牛乳, イナダ, 大豆, ぶた肉, 油揚げ, とうふ, みそ	米, さとう, 油, こんにゃく, さつまいも	にんにく, しょうが, 長ねぎ, はくさい, もやし, こまつな, にんじん, ごぼう, だいこん, だいこん葉	643	
27 月		テリヤキチキンバーガー はくさい とうにゅう 白菜の豆乳のクリームスープ みかん	牛乳, とり肉ぶた肉, ベーコン, 豆乳, いんげんまめ	丸パン, さとう, でんぷん, じゃがいも, 豆乳クリームバター, 油, 米粉	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, はくさい, みかん	628	
28 火		☆ 日本の郷土料理 香川県 ☆ かきまぜ うちこ じり きびなごの南蛮漬け 野菜アーモンドあえ	牛乳, 油揚げ, ちくわ, きびなご, みそ	米, こんにゃく, 油, さとう, でんぷん, アーモンド, ごま, さといも, うどん	たけのこ, にんじん, 長ねぎ, 干ししいたけ, しょうが, キャベツ, もやし, こまつな, だいこん, ごぼう, だいこん葉	600	「かきまぜ」は、小豆島のハレの日に振る舞うまぜご飯でした。「打ち込み汁」は、季節の野菜をふんだんに使い、小麦粉に塩を入れずに練りこんだ麺を入れたものです。
29 水		ちちゅうかい 地中海スパゲティ ブロッコリー入りサラダ ポテトアップルパイ	牛乳, ベーコン, いか, えび, アンチョビ, チーズ, たまご	スパゲッティ, 油, さとう, さつまいも, バター, パイシート	タカノツメ, にんにく, 玉ねぎ, エリンギ, トマト, パセリ, キャベツ, ブロッコリー, にんじん, もやし, コーン, りんご, レモン	622	
30 木		ぶた どん 豚キムチ丼 ちゅうか 中華ツナサラダ とうふ 豆腐わかめスープ	牛乳, ぶた肉, ツナ, とり肉, わかめ, とうふ	米, 麦, 油, さとう, でんぷん, しらたき	にんにく, 玉ねぎ, 長ねぎ, にんじん, はくさいキムチ, もやし, キャベツ, こまつな, しょうが, はくさい, にら, えのきたけ, だいこん葉	563	

* 献立は、都合により変更になる場合があります。