



## 11月の献立予定表

給食目標：よくかんで、味わって食べましょう



足立区立渕江小学校

校長

栄養士

日	曜日	牛乳	主食 (ごはん・パン・麺)	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I補ギ - 食塩相当量
3月								
4	火	○	郷土料理給食《栃木県》 <b>かんぴょうのたまごじ丼</b>	ごま酢あえ くだもの	牛乳 とり肉 なると たまご	米 むぎ さとう ごま油 ごま	しいたけ にんじん 玉ねぎ かんぴょう キャベツ こまつな かき	583 kcal 2.3 g
5	水	○	むぎごはん	さばのにんにくみそやき いそかあえ いもに	牛乳 さば みそ わかめ しらす干し ぶた肉 生揚げ	米 むぎ さとう ごま さといも こんにゃく	ににく こまつな もやし えのきだけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	608 kcal 2.6 g
6	木	○	肉うどん	ごまみそあえ のり塩ボテト	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ あおのり	うどん ごま さとう じゃがいも	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ こまつな もやし キャベツ	547 kcal 2.4 g
7	金	○	五目チャーハン	春雨サラダ わかめスープ	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ	米 ごま油 油 はるさめ さとう ごま	いいたけ にんじん だけのこ ねぎ しょうが ピーマン きゅうり キャベツ こまつな えのきだけ	563 kcal 2.6 g
いい歯(11月)の日								
10	月	○	きんぴらごはん	ししゃものからあげ じゃがみそあえ かきたま汁	牛乳 とり肉 油揚げ ししゃも みそ とうふ たまご	米 もち米 油 ごま油 三温糖 小麦粉 でんぶん じゃがいも ごま さとう	ごぼう にんじん こまつな キャベツ えのきだけ ねぎ	586 kcal 2.9 g
11	火	○	足立区小松菜一斉給食 <b>四川風小松菜丼</b>	リヤンパンサンスー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 みそ ツナ ヨーグルト	米 むぎ 油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ ごま はちみつ	ねぎ ににく しょうが こまつな きゅうり にんじん キャベツ もも缶 みかん缶 バイン缶	632 kcal 1.7 g
12	水	○	メープルシロップトースト	いんげん豆のクリーム煮 アーモンドサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 いんげんまめ 生クリーム	食パン バター メープルシロップ じゃがいも 油 小麦粉 アーモンド さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり こまつな	582 kcal 2.4 g
13	木	○	ナシゴレン	中華たまごスープ <b>ガドガドサラダ</b>	牛乳 えび とり肉 ぶた肉 とうふ たまご ひよこまめ	米 油 ごま油 でんぶん エッグケアマヨネーズ ごま さとう	にんじん だけのこ しいたけ ねぎ ににく ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ こまつな とうもろこし キャベツ きゅうり	546 kcal 2.4 g
14	金	○	チキンカレーライス	ハニードレッシングサラダ くだもの	牛乳 とり肉 チーズ	米 むぎ じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ	にんじん 玉ねぎ しょうが ににく とうもろこし キャベツ きゅうり みかん	619 kcal 1.8 g
振替休日								
18	火	○	ごはん	さかなのこうみやき ひじきのにもの とん汁	牛乳 さわら ひじき 油揚げ 大豆 ぶた肉 とうふ みそ	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん だいこん	567 kcal 2.2 g
19	水	○	コーンツナマヨトースト	秋のボトフ カントリーサラダ	牛乳 ツナ チーズ ぶた肉 大豆	食パン 油 エッグケアマヨネーズ さつまいも でんぶん さとう	ににく 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム とうもろこし にんじん キャベツ ぶなしめじ かぶ きゅうり もやし	628 kcal 2.7 g
20	木	○	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 野菜のアーモンドあえ	牛乳 とり肉 大豆 生揚げ	米 ジャガイも 油 三温糖 でんぶん さとう ごま油 アーモンド	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ クリンビース もやし こまつな キャベツ	589 kcal 1.9 g
21	金	○	コッペパン	魚のオニオンソース コーンサラダ かぼちゃとさつまいものポタージュ	牛乳 うかさめ 白いんげん豆 豆乳 生クリーム	コッペパン 小麦粉 でんぶん さとう 油 さつまいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし かぼちゃ	618 kcal 2.9 g
振替休日								
25	火	○	ごはん かつおでんぶ	野菜の日《れんこん》 <b>ふわシャキれんこんつくね</b> レモン和え じゃがいものみそ汁	牛乳とり肉 とうふ かつお節 ちりめん わかめ みそ	米 三温糖 ごま パン粉 でんぶん 油 さとう じゃがいも	れんこん 玉ねぎ キャベツ こまつな もやし とうもろこし レモン	590 kcal 2.2 g
26	水	○	鉄分たっぷりマーボー丼	いかのガーリックサラダ くだもの	牛乳 ぶた肉 豚レバー 大豆 とうふ みそ いか	米 むぎ 油 三温糖 ごま油 でんぶん さとう	にんじん だけのこ ねぎ 玉ねぎ ににく しょうが しいたけ にら キャベツ きゅうり りんご	650 kcal 2.4 g
27	木	○	じゃこトースト	イタリアンスープ ポテトサラダ	牛乳 ベーコン ちりめん とり肉 チーズ たまご	無塩食パン バター ごま油 エッグケアマヨネーズ パン粉 じゃがいも さとう	ににく 玉ねぎ にんじん とうもろこし こまつな きゅうり	583 kcal 2.1 g
28	金	○	きのこのクリームパスタ	ツナサラダ バナナマフィン	牛乳 ベーコン ツナ 豆乳	スパゲッティ 油 小麦粉 バター さとう ごま油	玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム ににく にんじん キャベツ もやし バナナ	607 kcal 2.0 g

\*感染症予防や食材料の都合により献立を変更することがあります。

\*5日(水)～7日(金)は、6年生は日光自然教室のため給食はありません。

★4日(火)郷土料理給食《栃木県》 5日から6年生が日光自然教室に行きます。栃木県の特産品「かんぴょう」を使ったたまご丼を出します。

★10日(月)いい歯の日給食 8日は語呂合わせでいい歯(11月)の日です。よく噛んで食べる献立にしました。

★11日(火)足立区一斉小松菜給食 足立区内の小松菜農家さんから無償でいただく小松菜を使った給食です。感謝して食べましょう。

★13日(木)世界の料理給食《インドネシア》 混ぜご飯である「ナシゴレン」と、ごまとマヨネーズを使ったドレッシングの「ガドガドサラダ」を出します。

★25日(火)野菜の日給食《れんこん》 11月ごろから旬を迎えるれんこんを使ったつくねを出します。どんな食感か、味わって食べましょう。