



11月 こんだてひょう



令和7年度

足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
4 火	リンゴジャム サンド		ホワイトシチュー ツナとわかめのサラダ	牛乳 とり肉 ツナ わかめ スキムミルク	パン 油 バター じゃがいも 米粉 さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ たまねぎ たまねぎ こまつな もやし とうもろこし セロリ りんご	586 kcal	24.5 g
5 水	ごはん		きっかむしだんご ごまあえ さつまじる ひじきふりかけ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 たまご とうふ ひじき	米 油 ごま さつまいも パン粉 でん粉 さとう	たまねぎ とうもろこし もやし きゃべつ にんじん こまつな ごぼう こんにやく 長ねぎ しょうが 干しいたけ	612 kcal	26.4 g
6 木	けんちん うどん		だいずのコロコロサラダ くろごまだんご	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ	うどん さとう さといも ごま 白玉粉 上新粉 でん粉	だいこん にんじん えだまめ ごぼう こんにやく 長ねぎ きゅうり とうもろこし しょうが	676 kcal	25.5 g
7 金	わかめ ごはん		さかなのケチャップソース やさいとわかめのわふうサラダ とんじる	牛乳 たら ぶた肉 わかめ とうふ	米 油 さとう じゃがいも 米粉 でん粉	きゃべつ にんじん きゅうり だいこん ごぼう こんにやく 長ねぎ もやし しょうが	573 kcal	26.5 g
10 月	あきのかおり ごはん		こうやどうふのたまごとじ じゃこのカリカリサラダ はなみかん	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ 高野豆腐 ちりめんじゃこ	米 油 さとう さつまいも じゃがいも	まいたけ にんじん こまつな ごぼう きゃべつ だいこん たまねぎ しょうが みかん	659 kcal	30.5 g
11 火	こまつなきゅうしょく			牛乳 さけ たまご わかめ ツナ とうふ チーズ	米 麦 油 じゃがいも 春巻きの皮 ごま 小麦粉	こまつな にんじん 長ねぎ 花びらたけ えのきたけ たまねぎ しょうが にんにく	622 kcal	25.9 g
	こまつなと さけの チャーハン		はなびらたけとわかめのスープ こまつなとポテトのはるまき					
12 水	ごはん		さかなのソースやき とさあえ じゃがもちじる てづくりなめたけ	牛乳 さば 油揚げ かつお節	米 油 さとう じゃがいも でん粉	えのきたけ きゃべつ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ しょうが	601 kcal	26.4 g
13 木	きなこ あげパン		とりだんごスープ りんご じゃがいものカレードレッシングサラダ	牛乳 とり肉 たまご きな粉	パン 油 さとう じゃがいも パン粉 でん粉 マロニー	たまねぎ きゃべつ にんじん もやし こまつな きゅうり とうもろこし しょうが りんご	617 kcal	23.4 g
14 金	チリビーンズ ライス		コーンドレッシングサラダ さつまいものココアボール	牛乳 ぶた肉 レバー 大豆 レンズ豆	米 もち麦 油 さつまいも バター さとう 米粉	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ もやし とうもろこし きゅうり にんにく しょうが セロリ	687 kcal	23.0 g
17 月	ごはん		とうふのちゅうかに はるさめサラダ ぶたにくとだいこんのそぼろ	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 油 ごま 春雨 さとう	こまつな だいこん たまねぎ チンゲンサイ もやし 長ねぎ きゃべつ にんじん きゅうり にんにく しょうが 干しいたけ	617 kcal	24.4 g
18 火	みそラーメン		だいずとさつまいものあまからあえ アロエフルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト	中華めん 油 さつまいも ごま さとう でん粉	きゃべつ とうもろこし もやし にんじん にんにく しょうが 長ねぎ もも パイン アロエ	627 kcal	25.6 g
19 水	日本のきょうどりょうり ~いばらきけん~			牛乳 メヒカリ しらすぼし なつとう とうふ 青のり ちくわ	米 油 ごま じゃがいも 米粉 でん粉 さとう	れんこん ごぼう さやいんげん にんじん こんにやく 長ねぎ だいこん しょうが	639 kcal	29.2 g
	しらすごはん		メヒカリのいそべあげ なつとう れんこんのきんぴら みそけんちんじる					
20 木	おさつ トースト		わふうポトフ アーモンドサラダ りんご	牛乳 とり肉 ウインナー	パン 油 バター さつまいも さとう じゃがいも ごま アーモンド	だいこん にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ きゃべつ きゅうり もやし りんご	575 kcal	22.5 g
21 金	わしょくの日こんだて			牛乳 もうかざめ 高野豆腐 わかめ たまご とうふ	米 油 さとう でん粉 米粉	だいこん きゃべつ にんじん こまつな たまねぎ にんにく えのきたけ 長ねぎ にかき	627 kcal	26.1 g
	ごはん		さかなのにんにくじょうゆだれ こうやどうふいりわふうサラダ にらたまじる かき					
25 火	だいこん カレーライス		ガーリックポテトサラダ サワーポンチ	牛乳 ぶた肉 いんげん豆	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう	だいこん たまねぎ にんじん とうもろこし セロリ きゃべつ きゅうり にんにく しょうが パイン もも りんご	674 kcal	19.0 g
26 水	セレクトきゅうしょく			牛乳 たら(あじ) たまご とうふ 油揚げ わかめ	米 麦 きび あわ ひえ 黒米 米粉 でん粉 ごま さとう	きゃべつ もやし こまつな にんじん だいこん しょうが 長ねぎ えのきたけ みかん	634 kcal	30.4 g
	ごこくごはん		さかなのかりんとあげ(さかなのフライ) たまごとやさいのあえもの だいこんとわかめのみそしる					
27 木	せかいのりょうり ~オーストリア~			牛乳 ぶた肉 ベーコン いんげん豆 粉チーズ	パン 油 バター じゃがいも パン粉 さとう	きゃべつ にんじん こまつな とうもろこし セロリ パセリ かぼちゃ たまねぎ レモン汁 にんにく	637 kcal	28.6 g
	ミルクパン		ウインナーシュニッツェル チロルふうサラダ かぼちゃのポタージュ					
28 金	スパゲティ ナポリタン		さつまいものサラダ こまつなのこめこケーキ	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご 豆乳	スパゲティ 油 さつまいも 米粉 バター さとう	たまねぎ ピーマン にんじん トマト きゃべつ とうもろこし こまつな きゅうり にんにく	666 kcal	22.0 g

セレクト給食(11月26日(水))

- ・さかなのかりんとあげ(たら)
- または
- ・さかなのフライ(あじ)

<小松菜給食>(11月11日)

小松菜給食は、足立区産の小松菜を、JA東京スマイル農業協同組合様よりいただいて、区内全小中学校の給食で食べる取り組みです。
加平小学校の給食では、「小松菜とさけのチャーハンと「小松菜とポテトの春巻き」にしました。



* 都合により変更になる場合があります。



和食のよさを見直そう



よく味わって食べよう