

# 11月　こんだてひょう

令和2年度  
給食目標:よくかんで食べよう

足立区立江北小学校  
校　長　　八木　雅治

| 日   | こんだて                                        | 牛乳       | 赤の仲間<br>血や肉になる                     |                    | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                             |                      | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                            |                  | エネルギー<br>たんぱく質 |
|-----|---------------------------------------------|----------|------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|
| 2月  | きなこのあげパン<br>鶏ささみスープ<br>カミカミサラダ<br>くだもの：みかん  | ○        | とり肉<br>うすら卵<br>大豆<br>きな粉           | 牛乳<br>ちりめん         | ねじりパン<br>片栗粉<br>砂糖                           | ごま油<br>ごま油           | にんじん<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ごぼう<br>もやし<br>長ねぎ<br>しょうが<br>コーン<br>しいたけ<br>みかん                     | 610kcal<br>26.8g |                |
| 4水  | ポークカレー<br>海藻サラダ<br>くだもの：バナナ                 | ○        | ぶた肉                                | 牛乳<br>チーズ<br>わかめ   | 米<br>麦<br>小麦粉<br>じゃがいも<br>砂糖                 | ごま油<br>バター           | にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>しょうが<br>にんにく<br>コーン<br>バナナ                                  | 660kcal<br>19.4g |                |
| 5木  | ごはん<br>のりごまふりかけ<br>肉豆腐<br>ボン酢あえ             | ○        | ぶた肉<br>ツナ<br>とうふ                   | 牛乳<br>わかめ<br>あおのり  | 米<br>しらたき<br>砂糖                              | ごま油                  | にんじん<br>こまつな<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>しいたけ                                                        | 629kcal<br>26.1g |                |
| 6金  | 上海やきそば<br>わかめスープ<br>大学いも                    | ○        | ぶた肉<br>えび<br>とうふ                   | 牛乳<br>わかめ          | 中華めん<br>さつまいも<br>砂糖<br>水あめ                   | ごま油<br>ごま油           | にんじん<br>チンゲンサイ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし<br>長ねぎ<br>しいたけ                                        | 619kcal<br>22.6g |                |
| 9月  | むぎごはん<br>酢豚<br>とうふときのこのスープ<br>くだもの：キウイフルーツ  | ○        | ぶた肉<br>とり肉<br>とうふ                  | 牛乳                 | 米<br>麦<br>片栗粉<br>じゃがいも<br>砂糖                 | 油                    | にんじん<br>ピーマン<br>にら<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>しょうが<br>しいたけ<br>えのきだけ<br>キウイフルーツ                      | 659kcal<br>23.6g |                |
| 10火 | ごはん<br>のりのつくだ煮<br>根菜の揚げ煮<br>みそ汁             | ○        | とり肉<br>大豆<br>油揚げ<br>白みそ<br>赤みそ     | 牛乳<br>のり           | 米<br>麦<br>片栗粉<br>じゃがいも<br>砂糖                 | ごま油                  | にんじん<br>かぶの葉<br>れんこん<br>かぶ<br>しょうが                                                          | 648kcal<br>22.1g |                |
| 11水 | ビスキュイパン<br>かぶのポトフ<br>いかのサラダ                 | コーヒ<br>ー | ぶた肉<br>たまご<br>いか                   | コーヒーオレ             | ココアパン<br>小麦粉<br>砂糖<br>じゃがいも                  | アーモンド油<br>ごま油<br>バター | にんじん<br>かぶの葉<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>もやし<br>かぶ<br>コーン<br>ぶなしめじ                           | 631kcal<br>24.8g |                |
| 12木 | ごはん<br>えび玉甘酢あんかけ<br>切り干し大根サラダ<br>中華スープ      | ○        | たまご<br>えび                          | 牛乳                 | 米<br>押麦<br>片栗粉<br>砂糖                         | ごま油<br>ごま油           | にんじん<br>こまつな<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>だいこん<br>もやし<br>たけのこ<br>長ねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>ぶなしめじ<br>しいたけ | 613kcal<br>24.8g |                |
| 13金 | 豚キムチ丼<br>春雨サラダ<br>にらたまスープ                   | ○        | ぶた肉<br>たまご<br>とうふ                  | 牛乳                 | 米<br>片栗粉<br>はるさめ<br>砂糖                       | ごま油<br>ごま油           | にんじん<br>こまつな<br>にら<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし<br>長ねぎ<br>はくさい<br>にんにく<br>えのきだけ                   | 645kcal<br>26.3g |                |
| 16月 | まるパン<br>魚のチーズムニエル<br>スパイシーポテト<br>洋風たまごスープ   | ○        | とり肉<br>たまご<br>さけ                   | 牛乳<br>チーズ          | まるパン<br>小麦粉<br>じゃがいも                         | 油<br>バター             | にんじん<br>たまねぎ<br>もやし                                                                         | 635kcal<br>32.6g |                |
| 17火 | あんかけうどん<br>ツナサラダ<br>小松菜マーブルケーキ              | ○        | とり肉<br>たまご<br>ツナ<br>油揚げ            | 牛乳                 | うどん<br>小麦粉<br>片栗粉<br>砂糖                      | 油<br>バター             | にんじん<br>こまつな<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>コーン<br>しいたけ                                                 | 645kcal<br>26.5g |                |
| 18水 | チリコンカンライス<br>シーフードサラダ<br>フルーツヨーグルト          | ○        | ぶた肉<br>えび<br>いか<br>いんげんまめ<br>ひよこまめ | 牛乳<br>ヨーグルト<br>わかめ | 米<br>じゃがいも<br>砂糖                             | 油                    | にんじん<br>トマト<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんにく<br>しょうが<br>みかん<br>もも<br>パイナップル                  | 671kcal<br>23.9g |                |
| 19木 | ごはん<br>いかのかりんとうがらめ<br>しょうが和え<br>北海道どさんこ汁    | ○        | いか<br>白みそ<br>生揚げ                   | 牛乳                 | 米<br>麦<br>小麦粉<br>片栗粉<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>砂糖 | ごま油<br>バター           | にんじん<br>こまつな<br>キャベツ<br>もやし<br>長ねぎ<br>しょうが                                                  | 639kcal<br>27.2g |                |
| 20金 | わかめごはん<br>治部煮<br>からし和え                      | ○        | とり肉<br>かまぼこ                        | 牛乳<br>わかめ          | 米<br>小麦粉<br>ふ<br>こんにゃく<br>砂糖                 | ごま                   | にんじん<br>こまつな<br>キャベツ<br>たけのこ<br>しいたけ                                                        | 613kcal<br>22.9g |                |
| 24火 | ハヤシライス<br>コーンサラダ<br>くだもの：りんご                | ○        | ぶた肉<br>いんげんまめ                      | 牛乳<br>生クリーム<br>わかめ | 米<br>麦<br>小麦粉<br>じゃがいも<br>砂糖                 | 油<br>バター             | にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>だいこん<br>にんにく<br>マッシュルーム<br>コーン<br>りんご                               | 684kcal<br>19.8g |                |
| 25水 | まるパン<br>スペイン風オムレツ<br>野菜ソテー<br>コーンポタージュ      | ○        | ベーコン<br>たまご<br>いんげんまめ              | 牛乳<br>チーズ          | まるパン<br>じゃがいも                                | 油<br>バター             | にんじん<br>こまつな<br>パセリ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし<br>コーン                                           | 677kcal<br>28.0g |                |
| 26木 | サーモンクリームパスタ<br>カラフルサラダ<br>アップルゼリー           | ○        | ベーコン<br>さけ                         | 牛乳<br>生クリーム<br>粉寒天 | スパゲッティ<br>小麦粉<br>砂糖                          | 油<br>バター             | にんじん<br>こまつな<br>赤パプリカ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんにく<br>コーン<br>ぶなしめじ<br>りんごジュース            | 601kcal<br>25.0g |                |
| 27金 | 金時ごはん<br>にぎすの南蛮漬<br>おひたし                    | ○        | にぎす<br>とうふ<br>白みそ<br>赤みそ           | 牛乳<br>わかめ          | 米<br>もち米<br>小麦粉<br>片栗粉<br>さつまいも<br>砂糖        | ごま油                  | にんじん<br>こまつな<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし<br>長ねぎ                                                  | 617kcal<br>25.1g |                |
| 30月 | ミルクパン<br>小松菜グラタン<br>ジャーマンスープ<br>くだもの：パイナップル | ○        | とり肉<br>ベーコン<br>ウィンナー<br>レンズまめ      | 牛乳<br>チーズ          | ミルクパン<br>小麦粉<br>マカロニ<br>じゃがいも                | 油<br>バター             | にんじん<br>こまつな<br>パセリ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>マッシュルーム<br>エリンギ<br>パイナップル                            | 662kcal<br>25.4g |                |

天候等によりメニューを変更することがありますので、ご了承ください。  
感染症対策のため、配食や喫食の仕方に配慮したうえで給食を提供してまいります。