

# 11月 こんだてひょう

足立区立江北小学校  
校長 八木 雅治

令和3年度

給食目標:好き嫌がなく、なんでも食べましょう

日	こんだて	牛乳	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	エネルギー たんぱく質		
1月	ハヤシライス コーンサラダ くだもの:バナナ	○	豚肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム わかめ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	にんじん 玉ねぎ キャベツ だいこん コーン グリーンピース マッシュルーム にんにく バナナ	693 kcal 20.3g
2火	ごはん 骨太ふりかけ 魚のごま味噌焼き おひたし けんちん汁	○	さば とうふ 油揚げ 赤みそ かつおぶし	牛乳 ちりめん	米 砂糖 さといも こんにゃく	白ごま 油	こまつな にんじん キャベツ だいこん もやし ごぼう 長ねぎ しょうが	682 kcal 30.0g
4木	あんかけうどん ツナサラダ 小松菜マーブルケーキ <small>旬の食材・小松菜</small>	○	鶏肉 たまご ツナ 油揚げ	牛乳	冷凍うどん 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 バター	こまつな にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン ししいたけ	645 kcal 26.5g
5金	ピザトースト コーンチュー 小えびのサラダ	○	豚肉 ベーコン えび	牛乳 チーズ 生クリーム	食パン 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	にんじん ピーマン パセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン にんにく マッシュルーム	680 kcal 28.1g
8月	パンフキンパン 魚のムニエル スパイシーポテト 洋風たまごスープ	○	ベーコン たまご たら	牛乳 チーズ	パンフキンパン 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	油 バター	にんじん パセリ 玉ねぎ	684 kcal 31.7g
9火	麦ごはん 魚のもみじ焼き <small>旬の食材・さけ</small> 五目きんぴら みそ汁	○	さけ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき	白ごま 油 ごま油 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ごぼう れんこん	653 kcal 26.8g
10水	麻婆豆腐丼 ナムル くだもの:かき <small>旬のくだもの</small>	○	豚肉 とうふ 赤みそ	牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖	白ごま 油 ごま油	こまつな にんじん にら 玉ねぎ もやし たけのこ ししいたけ 長ねぎ にんにく しょうが かき	635 kcal 24.3g
11木	豚キムチ丼 にらたまスープ 春雨サラダ	○	豚肉 たまご とうふ	牛乳	米 片栗粉 砂糖 はるさめ	白ごま 油 ごま油	にんじん にら 玉ねぎ キャベツ きゅうり はくさい もやし 長ねぎ にんにく しょうが えのきだけ	654 kcal 26.8g
12金	金時ごはん <small>旬の食材・さつまいも</small> 小魚の南蛮漬 おひたし みそ汁	○	にぎす とうふ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	米 もち米 小麦粉 片栗粉 さつまいも 砂糖	黒ごま 油	こまつな にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ	619 kcal 25.1g
15月	ごはん <small>旬の食材・さつまいも</small> 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 香味和え くだもの:みかん <small>旬のくだもの</small>	○	鶏肉モモ 大豆	牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 さつまいも	油 ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが みかん	656 kcal 18.6g
16火	ピリ辛小松菜丼 <small>旬の食材・小松菜</small> こまつなサラダ やさいスープ <small>《小松菜給食》</small>	○	豚肉 たまご ツナ とうふ	牛乳 わかめ	米 片栗粉 砂糖	白ごま 油 ごま油	こまつな にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし コーン にんにく しょうが ぶなしめじ	614 kcal 25.8g
17水	まるパン スペイン風オムレツ やさいソテー コーンポタージュ	○	ベーコン たまご	牛乳 チーズ 生クリーム	まるパン 小麦粉 じゃがいも	油 バター	こまつな にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ もやし コーン	697 kcal 28.2g
18木	ごはん <small>旬の食材・れんこん</small> 和風れんこんハンバーグ やさいのレモン醤油 みそ汁	○	豚肉 鶏肉 たまご 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめん わかめ	米 片栗粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油	こまつな にんじん 玉ねぎ キャベツ れんこん コーン にんにく しょうが レモン	667 kcal 26.8g
19金	チキンライス やさいスープ 大豆のナゲット	○	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	米 小麦粉 パン粉	油	こまつな にんじん トマトジュース 玉ねぎ キャベツ グリーンピース エリンギ にんにく しょうが	639 kcal 26.8g
22月	上海やしそば わかめスープ 大学いも <small>旬の食材・さつまいも</small>	○	豚肉 えび とうふ	牛乳 わかめ	中華めん 砂糖 水あめ さつまいも	黒ごま 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ	633 kcal 22.7g
24水	まるパン 小松菜グラタン <small>旬の食材・小松菜</small> ウインナーのスープ くだもの:パイナップル	○	鶏肉 ベーコン ウインナー レンズ豆	牛乳 チーズ	ミルクパン マカロニ 小麦粉 じゃがいも	油 バター	こまつな にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ エリンギ マッシュルーム パイナップル	662 kcal 25.4g
25木	ごはん いかのかりんとうがらめ しょうが和え 豚汁	○	豚肉 いか とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	こまつな にんじん キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが	677 kcal 28.4g
26金	吹き寄せご飯 魚の塩焼き ごま和え すまし汁	○	鶏肉 ほっけ えび とうふ	牛乳 わかめ	米 砂糖	白ごま 油	こまつな にんじん キャベツ もやし グリーンピース 長ねぎ ぶなしめじ	606 kcal 30.7g
29月	フレンチトースト ポークビーンズ フレンチサラダ くだもの:キウイフルーツ	○	豚肉 たまご いんげん豆	牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも	アーモンド 油 バター	にんじん トマト缶 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし グリーンピース キウイフルーツ	652 kcal 25.1g
30火	サーモンクリームパスタ カラフルサラダ かぼちゃのマフィン <small>旬の食材・かぼちゃ</small>	○	ベーコン たまご さけ	牛乳 生クリーム	スバゲッティ 小麦粉 砂糖	油 バター	こまつな にんじん 赤パプリカ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく ぶなしめじ	692 kcal 27.7g

・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。