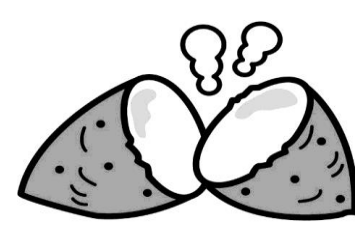


11

月のこんだて表



足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

2023年11月

日	曜日	牛乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal	
1	水	○	もみじごはん	塩肉じゃが いかのうまみ和え	菊花みかん	牛乳, ちりめん, 豚小間, 生揚げ, さきいか	米, 砂糖, 白いりごま, じゃがいも, こんにゃく, 油, ごま油	にんじん, 玉葱, もやし, キャベツ, みかん	610	
2	木	○	きんぴら バーガー	ミネストローネ	★6-3リクエスト★ ナタデココの サイダー ポンチ	牛乳, 豚ひき肉, ピザチーズ, 豚小間, ベーコン	コッペパン, 油, 砂糖, ごま油, 白いりごま, じゃがいも, マカロニ	ごぼう, にんじん, 玉葱, セロリー, にんにく, こまつな, パイン缶, もも缶, みかん缶, ナタデココ	589	
6	月	○	ドライカレー	ミックスサラダ	ラフランス	牛乳, 豚ひき肉, 大豆	米, 油, 豆乳クリームバター, 米粉, じゃがいも, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉葱, セロリー, にんじん, 冷凍ホールコーン, きゅうり, キャベツ, レモン汁, なし	615	
7	火	○	ふんわり たまご丼	野菜のちりめん和え やさいも		牛乳, 若鶏ひき肉, 木綿豆腐, たまご, ちりめん	米, 米粒麦, ふ, 砂糖, でんぶん, ごま油, さつまいも	干し椎茸, にんじん, 玉葱, 長ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ, きゅうり	635	
8	水	○	あしたばパン	ビーンズコロッケ ゆでキャベツ ワンタンスープ		牛乳, いんげんまめ, 豚ひき肉, 豆乳クリーム, 豚小間	あしたばパン, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 油, 小麦粉, パン粉, 乾しワンタン	玉葱, にんじん, キャベツ, もやし, 長ねぎ, 干し椎茸, ほうれんそう	616	
9	木	○	ちりめん菜飯	いかの一味焼き 華風あえ ベジブロス		牛乳, ちりめん, いか切り身, 豚小間, 白みそ, 赤みそ	米, ごま油, 白いりごま, 緑豆はるさめ, 油, 砂糖, さつまいも	こまつな, 長ねぎ, しょうが, にんじん, キャベツ, きゅうり, だいこん, 玉葱, ぶなしめじ, 干し椎茸	587	
10	金	○	麦ごはん	肉豆腐 五色あえ	りんご	牛乳, 芽ひじき, ちりめん, 豚小間, 焼き豆腐	米, 米粒麦, 白いりごま, 油, しらたき, 三温糖, 砂糖	にんじん, 玉葱, はくさい, こまつな, 冷凍ホールコーン, キャベツ, りんご	609	
13	月	○	肉うどん	野菜のゴマ醤油和え 天ぷら		牛乳, 豚小間, 油揚げ, 焼き竹輪	無塩冷凍うどん, 油, ごま油, 砂糖, 白すりごま, 白いりごま, さつまいも, 小麦粉, でんぶん	玉葱, にんじん, だいこん, ごぼう, 干し椎茸, 長ねぎ, こまつな, もやし	650	
14	火	○	麦ごはん	えび玉甘酢あんかけ 切干大根の中華サラダ	菊花みかん	牛乳, たまご, 冷凍むきえび, 豚小間, 木綿豆腐	米, 押麦, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油, 白いりごま	玉葱, たけのこ, にんじん, ぶなしめじ, 長ねぎ, しょうが, にんにく, 切干しいんげん, きゅうり, もやし, こまつな, みかん	621	
15	水	○	ごはん	さばの味噌煮 香味和え けんちん汁		牛乳, さば, 赤みそ, 白みそ, 鶏こま肉, 木綿豆腐, 油揚げ	米, 砂糖, ごま油, さといも, 油	しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, こまつな	605	
16	木	○	黒パンの トースト	秋のホワイトシチュー オニオンドレサラダ		牛乳, 鶏こま肉, ベーコン, 豆乳, 生クリーム	黒砂糖食パン, バター, さつまいも, 油, 小麦粉, 砂糖	ぶなしめじ, 玉葱, にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし	623	
17	金	○	ピリ辛 あだち菜丼	こまつなサラダ 豆腐と卵のスープ		牛乳, 豚小間, 凍り豆腐, ツナオイル漬け, 鶏こま肉, 木綿豆腐, わかめ, たまご	米, 油, 砂糖, でんぶん, 白いりごま, ごま油	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, にんにく, しょうが, こまつな, キャベツ, もやし, 冷凍ホールコーン, 長ねぎ	619	
20	月	○	麦ごはん	さけのごまみそ焼き わかめと野菜の和え物 芋煮汁	りんご	牛乳, 生サケ, 赤みそ, わかめ, 豚小間	米, 米粒麦, 砂糖, ごま油, 白すりごま, 白いりごま, 油, さといも, こんにゃく	キャベツ, にんじん, 冷凍ホールコーン, こまつな, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, りんご	602	
21	火	○	ココアパン	えびグラタン 豆入り野菜スープ		牛乳, ロースハム, 冷凍むきえび, いか, 生クリーム, ピザチーズ, ウィンナー, 豚小間, いんげんまめ	ココアパン, マカロニ, 油, バター, 小麦粉, じゃがいも	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, セロリー, トマト缶詰	632	
22	水	○	ごはん	鶏のつくね焼き からし和え えのきとじゃがいものみそ汁		牛乳, 鶏ひき肉, たまご, 凍り豆腐, 大豆, 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, パン粉, 砂糖, 白いりごま, でんぶん, じゃがいも	長ねぎ, しょうが, もやし, にんじん, キャベツ, こまつな, えのきたけ, 玉葱	615	
24	金	○	焼き肉 チャーハン	みそキムチスープ こまいのから揚げ		牛乳, 豚小間, なんと, 鶏こま肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ, こまい	米, 油, 砂糖, 白いりごま, でんぶん, 小麦粉	にんじん, にんにく, しょうが, 長ねぎ, こまつな, 玉葱, なら, えのきたけ, はくさい, はくさいキムチ, ほうれんそう	603	
27	月	○	麦ごはん	メダイの照り焼き じゃことわかめの和え物 みだくさん汁		牛乳, メダイ, わかめ, ちりめん, 木綿豆腐, 油揚げ, 大豆, 赤みそ, 白みそ	米, 米粒麦, 白いりごま, 油, 砂糖, ごま油, じゃがいも	にんじん, もやし, きゅうり, 冷凍ホールコーン, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, こまつな	590	
28	火	○	ふわふわ チキンライス	野菜のスープ煮 	アップル ゼリー	牛乳, 鶏こま肉, たまご, 豚小間, ウィンナー, 粉寒天	米, バター, 油, じゃがいも, 砂糖	トマトジュース, 玉葱, にんじん, 冷凍ホールコーン, キャベツ, セロリー, マッシュルーム, こまつな, りんごジュース	626	
29	水	○	小松菜 メロンパン	カレービーンズ シーザーサラダ		牛乳, たまご, 大豆, いんげんまめ, レンズまめ, 豚小間, ウィンナー, 粉チーズ	食パン, バター, 砂糖, アーモンド, 小麦粉, グラニュー糖, 油, じゃがいも, オリーブ油	こまつな, にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, レモン汁	633	
30	木	○	小松菜の ペペロンチーノ	人参ドレッシング サラダ	スイート ポテト	牛乳, ベーコン, ツナオイル漬け, 豆乳クリーム	スパゲッティ, 油, ごま油, 砂糖, さつまいも, 豆乳クリームバター	にんにく, にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, こまつな, キャベツ, もやし	614	
※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。									中学年栄養摂取基準量	620
									11月平均栄養摂取量	615

- ・11月は、6月の「もりもり給食ウィーク」で「はなまる賞」だった6-3のリクエスト「ナタデココのサイダーポンチ」を2(木)に入れました。
- ・17(金)こまつな給食・・・JA東京スマイルより無償でいただいた「こまつな」を使います。江北小学校では、舎人の「吉岡農園」さんのこまつなを給食で使っています。これから こまつなのおいしくなる季節です。
- ・28(火)お誕生日給食・・・ちょっと特別なメニューで11月のお誕生日のみなさんのお祝いをします。

☆これからは旬のこまつなや、ピリ辛で体が温まるメニューをいれました！