



11

月のこんだて表



足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

2022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	火	○	金時ごはん	ししゃものさらさ揚げ もやしのゴマじょうゆ 豆腐だんご汁		牛乳、ししゃも、 絹ごし豆腐、鶏こま肉、 油揚げ	米、もち米、さつまいも、 黒いりごま、でんぷん、 油、ごま油、砂糖、 白いりごま、白玉粉	もやし、こまつな、にんじん、 だいこん、えのきたけ、 はくさい、長ねぎ	620
2	水	○	あしたばパン	ポテトのチーズグラタン トマトと野菜のスープ	ラフランス	牛乳、ベーコン、豆乳、 生クリーム、 ピザチーズ、 ウィンナー、鶏こま肉	あしたばパン、油、 じゃがいも、バター、 小麦粉	にんじん、玉葱、かぶ、キャベツ、 トマト缶詰、しょうが、かぶ、 なし	642
4	金	○	ごはん	さばの味噌煮 キャベツのごま酢和え 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、 白いりごま、さといも	しょうが、もやし、キャベツ、 にんじん、こまつな、だいこん、 ごぼう、長ねぎ	652
7	月	○	ちりめん菜飯	マーボーじゃが ツナ和え	りんご	牛乳、ちりめん、 豚ひき肉、赤みそ、 ツナオイル漬け	米、米粒麦、ごま油、 白いりごま、じゃがいも、 砂糖、でんぷん	こまつな、にんじん、 干し椎茸、玉葱、しょうが、 きゅうり、キャベツ、もやし、 レモン汁、りんご	635
8	火	○	パエリア	洋風卵スープ	アロエ ヨーグルト	牛乳、鶏こま肉、 ウィンナー、いか、 冷凍むきえび、 ベーコン、絹ごし豆腐、 たまご、ヨーグルト	米、押麦、バター、油、 でんぷん	ピーマン、玉葱、にんじん、 にんにく、マッシュルーム、 ほうれんそう、パイナップル、 みかん缶、もも缶	600
9	水	○	黒パンきなこ トースト	チキンビーンズ コールスローサラダ		牛乳、きな粉、大豆、 いんげんまめ、鶏こま肉、 粉チーズ	黒砂糖食パン、バター、 砂糖、じゃがいも、油、 小麦粉	玉葱、にんじん、キャベツ、 冷凍ホールコーン	665
10	木	○	五穀ごはん	さわらのゴマだれ焼き 五目きんぴら キャベツとじゃがいものみそ汁		牛乳、あずき、さわら、 赤みそ、さつまいも、 わかめ、油揚げ、白みそ	米、押麦、もち米、きび、 あわ、白いりごま、油、 しらたき、ごま油、三温糖、 じゃがいも	長ねぎ、にんじん、ごぼう、 れんこん、キャベツ、玉葱、 えのきたけ	621
11	金	○	五目うどん	野菜のしょうゆ和え	キャラメル ナッツ ポテト	牛乳、豚小間、 油揚げ、生クリーム	冷凍うどん、白いりごま、 さつまいも、水あめ、 アーモンド	にんじん、たまねぎ、干し椎茸、 こまつな、長ねぎ、きゅうり、	644
14	月	○	カラフル たまご丼	糸寒天と野菜の和え物 やきいも		牛乳、豚小間、油揚げ、 なると、たまご、糸寒天	米、米粒麦、砂糖、 でんぷん、ごま油、油、 白いりごま、さつまいも	干し椎茸、にんじん、玉葱、 こまつな、もやし、キャベツ	650
15	火	○	和風カレー丼	じゃことわかめの和え物 金時豆の煮物		牛乳、豚小間、 板なしかまぼこ、 わかめ、ちりめん、 いんげんまめ	米、米粒麦、油、三温糖、 バター、でんぷん、砂糖、 ごま油、白いりごま	しょうが、にんじん、玉葱、 長ねぎ、こまつな、もやし、 きゅうり、冷凍ホールコーン	608
16	水	○	ハニートースト	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、豆乳、 生クリーム	胚芽食パン、バター、 はちみつ、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	661
17	木	○	ごはん	鶏のつくね焼き 大根の梅しょうゆ和え 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、 かつお節、油揚げ、 わかめ、白みそ、赤みそ	米、パン粉、砂糖、 白いりごま、油、じゃがいも	長ねぎ、しょうが、だいこん、 こまつな、きゅうり、にんじん、 ねり梅、えのきたけ、玉葱、ねぎ	641
18	金	○	ごはん	イカのかりんとうがらめ 五色あえ 田舎汁		牛乳、いか、生揚げ、 赤みそ、白みそ	米、でんぷん、小麦粉、油、 三温糖、白いりごま、砂糖、 こんにゃく、じゃがいも	しょうが、こまつな、にんじん、 冷凍ホールコーン、キャベツ、 ごぼう、だいこん、長ねぎ、 みかん	632
21	月	○	青のりごはん	厚揚げと鶏肉のみそ炒め みぞれ汁	りんご	牛乳、ちりめん、 あおのり、鶏こま肉、 生揚げ、赤みそ、油揚げ	米、米粒麦、白いりごま、 油、砂糖、ごま油、さといも、 こんにゃく	しょうが、にんじん、玉葱、 たけのこ、キャベツ、にんにく、 こまつな、えのきたけ、 だいこん、長ねぎ、りんご	624
22	火	○	マーガリンパン	チーズ入りオムレツ ジャーマンポテト かぶのスープ		牛乳、たまご、鶏ひき肉、 サラダチーズ、 ベーコン、鶏こま肉	マーガリンパン、バター、 砂糖、じゃがいも	玉葱、にんじん、にんにく、 キャベツ、かぶ、かぶ葉	627
24	木	○	★小松菜給食★ しょうゆ ラーメン	小松菜入りジャンボぎょうざ	パイナップル	牛乳、豚小間、わかめ、 なると、豚ひき肉	蒸し中華めん、ごま油、 でんぷん、ぎょうざの皮、 油	長ねぎ、玉葱、もやし、たけのこ、 にんじん、こまつな、キャベツ、 しょうが、にんにく、 パイナップル	568
25	金	○	吹き寄せごはん	あじの辛味焼き かぶのレモンじょうゆ和え みだくさん汁		牛乳、鶏こま肉、 あじ、油揚げ、 木綿豆腐、大豆、白みそ、 赤みそ	米、もち米、くり、 さつまいも、油、三温糖、 白いりごま、砂糖、 じゃがいも、こんにゃく	にんじん、ぶなしめじ、 しょうが、長ねぎ、かぶ、 キャベツ、こまつな、レモン汁、 玉葱	665
28	月	○	豚キムチ丼	わかめとたまごのスープ カリカリナッツ		牛乳、豚小間、鶏こま肉、 絹ごし豆腐、わかめ、 たまご、大豆、 かえり煮干し	米、油、ごま油、砂糖、 でんぷん、油、 アーモンド	にんにく、しょうが、長ねぎ、 玉葱、はくさいキムチ、にら、 にんじん、えのきたけ	637
29	火	○	さけピラフ	ABCスープ 	ヨーグルト ケーキ	牛乳、塩だけ、たまご、 ベーコン、 クリームチーズ、 ヨーグルト	米、米粒麦、油、砂糖、 マカロニ、バター、小麦粉	玉葱、にんじん、 冷凍ホールコーン、キャベツ、 マッシュルーム、レモン汁、 パイナップル	657
30	水		ミルクパン	ひじき入りコロケ ゆでキャベツ ひらひらワンタンスープ		牛乳、いんげんまめ、 豚ひき肉、芽ひじき、 豚小間、なると	ミルクパン、じゃがいも、 マッシュポテト、油、 小麦粉、パン粉、 ワンタンの皮	玉葱、にんじん、 冷凍ホールコーン、キャベツ、 もやし、はくさい、長ねぎ	644

※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	634

・24(木)小松菜給食・・・JA東京スマイルより、無償でいただいた小松菜を使います。今年は小松菜農家の「吉岡さん」にご来校いただき、給食委員会でインタビューをします！また、足立区制90周年を記念して、区内全校で「小松菜入りジャンボぎょうざ」のメニューを提供します。

・29(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します。