こんだてひょう 献立表 11月

給食目標（きゅうしょくもくひょう）

「給食に関わる人や、命に感謝して食べましょう」

令和6年10月31日
足立区立島根小学校
校　長　世取山　哲哉
栄養士　高安　伶佳

日	曜	主食	主菜・副菜・汁・デザート	一口メモ・行事予定	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
1	金	ごはん	📖ジャンボ餃子　中華サラダ 豆腐たまごスープ	絵本「ぎょうざがいなくなりさがしています」から、ひだが５つの餃子が登場！ ４年生社会科見学（お弁当）	ぎゅうにゅう ぶたにく ボンレスハム きぬごしどうふ たまご	こめ でんぷん あぶら ぎょうざのかわ さとう ごま じゃがいも	こまつな キャベツ しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん
4	月	振替休日					
5	火	ごはん 一斉小松菜給食	魚のごまだれ焼き 📖白菜のゆずぽん和え にんにく豚汁	「ちいさなはくさい」は、育ちが遅い白菜の、心温まる優しい物語です。白菜を主役にした、爽やかな副菜をどうぞ。583kcal	ぎゅうにゅう さば ツナ わかめ ぶたにく もめんどうふ みそ	こめ さんおんとう ごま ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	はくさい もやし こまつな にんじん レモン ゆず ごぼう だいこん にんにく ながねぎ
6	水	小松菜 メロンパン	タラと小松菜のクリームシチュー 江川さんちの小松菜サラダ	JAスマイルさんより小松菜をいただきます。地場産物をおいしくいただきましょう。587kcal	ぎゅうにゅう たまご すけとうだら いんげんまめ なまクリーム ツナ	まるパン バター さとう アーモンドプードル こむぎこ じゃがいも あぶら	こまつな たまねぎ にんじん キャベツ もやし レモン
7	木	ミートソース スパゲティ	ツナと大根のサラダ 📖パンプキンパイ	人気シリーズ「14匹のかぼちゃ」より、季節のデザートを作ります。662kcal １・２年生遠足（お弁当）	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいずミート チーズ ツナ わかめ なまクリーム	スパゲッティ あぶら さんおんとう こめこ ごま バター さとう パイシート	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトかん きゅうり だいこん かぼちゃ
8	金	ごはん キムムッチ	四川豆腐 カムカムサラダ	１（い）１（い）８（歯）の日です。いかや茎わかめを使ったサラダで、噛む意識を高めましょう！593kcal	ぎゅうにゅう もみのり なまあげ ぶたにく だいず いか くきわかめ	こめ ごま さとう あぶら さんおんとう でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン
11	月	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁　くだもの	今日は鮭の日です。みそがきいたちゃんちゃん焼きは、白ごはんとの相性がぴったり。558kcal	ぎゅうにゅう あきじゃけ みそ たまご きぬごしどうふ	こめ さんおんとう ごま とうにゅうクリームバター でんぷん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ぶなしめじ にんじん ホールコーン こまつな ながねぎ えのきたけ みかん
12	火	中華丼	わかめスープ ココア豆	中華丼には、野菜やたまご、なるとなど具がたっぷり。栄よう満点です。568kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく いか むきえび うずらたまご なると わかめ とりにく きぬごしどうふ だいず	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう	しょうが にんじん たけのこ はくさい たまねぎ ほししいたけ こまつな ながねぎ にら
13	水	丸パン	いんげん豆のチーズコロッケ コーンキャベツ マカロニトマトスープ	いんげん豆をペースト状にして、コロッケの具材にします。豆が苦手な子も、ペロリと食べられますよ。579kcal ５年生鋸南自然教室	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく サラダチーズ　ウィンナー	まるパン あぶら マッシュポテト こむぎこ パンこ マカロニ	たまねぎ セロリー キャベツ ホールコーン にんにく にんじん
14	木	お絵描き オムライス	パリパリポテトサラダ くだもの	たまごをキャンバスに、ケチャップでお絵描きしてみよう。548kcal ５年生鋸南自然教室	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ あぶら さんおんとう さとう じゃがいも はちみつ	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり こまつな りんご
15	金	吹き寄せ ごはん	ししゃものゴマ揚げ 甘酢和え　たまごのみそ汁	吹き寄せごはんは、にんじんを秋の紅葉のように見せた炊き込みご飯です。556kcal ５年生鋸南自然教室	ぎゅうにゅう むきえび とりにく ししゃも みそ もめんどうふ たまご	こめ でんぷん ごま あぶら さとう	ぶなしめじ にんじん しょうが きゅうり キャベツ ながねぎ こまつな
18	月	ごはん なめたけ	厚焼き玉子　ツナ和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	えのきを調味料と一緒に煮込むと、ごはんのお供「なめたけ」に大変身。588kcal ６年生日光自然教室	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう でんぷん あぶら さんおんとう じゃがいも	えのきたけ ほししいたけ にんじん たまねぎ はねぎ キャベツ もやし こまつな レモン
19	火	ココアパン	ポテトグラタン キャロットサラダ	やさしいホワイトソースのグラタンを、パンと一緒に召し上がれ。550kcal ６年生日光自然教室	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ピザチーズ ツナ	ココアパン じゃがいも あぶら こむぎこ　バター ごま さんおんとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ こまつな もやし らっきょう
20	水	ごはん	もうかさめの甘辛揚げ お浸し　いなか汁	淡泊で食べやすい味の「もうかさめ」。おかわり必至の人気メニューです。632kcal ６年生日光自然教室	ぎゅうにゅう もうかさめ けずりぶし なまあげ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ながねぎ
21	木	豚丼	豆腐のごまだれサラダ くだもの	豚肉は、エネルギーの代謝を高めるビタミンB１がとれます。582kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ おしどうふ	こめ さんおんとう あぶら こんにゃく でんぷん ごま	たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく ながねぎ キャベツ きゅうり もやし かき
22	金	しょうゆ ラーメン	レバーポテト ナムル	しょうゆラーメンは、豚骨、鶏ガラのだしを使います。564kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく なると こなかつお わかめ ぶたレバー	ちゅうかめん さとう でんぷん じゃがいも あぶら ごま	にんじん ホールコーン こまつな ながねぎ しょうが もやし
25	月	ガーリック＆ シュガートースト	米粉のシーフードチャウダー キャベツサラダ	トーストを半分に切って、２つの味を楽しみます。どちらが好きですか？564kcal	ぎゅうにゅう ウィンナー いか むきえび とうにゅう なまクリーム ツナ いんげんまめ	しょくパン バター あぶら グラニューとう こめこ じゃがいも はちみつ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん こまつな ホールコーン キャベツ
26	火	わかめごはん	メヒカリのさらさ揚げ 豚しゃぶサラダ　具だくさん汁	メヒカリは小魚の仲間。骨が細いので、そのまま食べられます。564kcal	ぎゅうにゅう たきこみわかめ メヒカリ ぶたにく さつまあげ もめんどうふ みそ	こめ ごま でんぷん あぶら さとう じゃがいも	しょうが トウミョウ きゅうり もやし にんじん だいこん ながねぎ こまつな
27	水	鶏南蛮うどん	大豆とツナのサラダ キャラメルポテト	葱を使って煮た、南蛮うどんです。今日は一口サイズの鶏肉入りです。568kcal	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず ツナ	うどん あぶら さとう さつまいも とうにゅうクリームバター	にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり レモン
28	木	野菜の日給食（ブロッコリー） ごはん	マーボーじゃが ブロッコリーの中華和え	涼しい場所でおいしく育つ「ブロッコリー」。ビタミンの宝庫と呼ばれる緑黄色野菜です。565kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ ロースハム	こめ じゃがいも あぶら さんおんとう　でんぷん ごま	にんじん しいたけ ながねぎ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく こまつな きゅうり ブロッコリー キャベツ
29	金	えびクリーム ライス	コロコロサラダ りんごゼリー	えびクリームライスは、足立区の代表給食。新鮮なえびは、プリプリ食感です。 ４年生職業体験	ぎゅうにゅう　ベーコン むきえび とりにく いんげんまめ チーズ かんてん	こめ　さとう とうにゅうクリームバター あぶら こむぎこ バター じゃがいも はちみつ	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり ホールコーン キャベツ りんごｼﾞｭｰｽ りんごかん

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
※飲み物は、毎日牛乳です。
※熱量は、中学年（３・４年生）の分量で計算したものです。
※📖マークは、読書旬間に合わせた「お話給食」です。本を紹介します。