

# 11がつ こんだてひょう

足立区立辰沼小学校  
校長 瀬谷 智代  
栄養士 黒沼 伊都佳

日	主食	おかず	あかの仲間 血や力になる	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 脂質 食塩相当量	一口メモ
1 水	ごはん	あきのみかくコロッケ きやべつカレーソテー みそしる	ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、 あつけずり、もめんどろふ、 あぶらあげ、カットわかめ、 あかみそ、しるみそ	こめ、じゃがいも、さといも、 サラダあぶら、むえんバター、 かんそうマッシュポテト、 こむぎこ、 なまパンこ、かんそうパンこ、 あげあぶら、さんおんとう	たまねぎ、 れんこん、 きゃべつ、 にんじん、 こまつな	651 kcal 21.9 g 21.3 g 2.4 g	季節の食材 さといも 
2 木	ココアパン	マカロニ&チーズ ようふうたまごスープ	ぎゅうにゅう、 ちようりようぎゅうにゅう、 ピザチーズ、 とりこまにく、 もめんどろふ、 たまご	ココアパン、 マカロニ、 むえんバター、サラダあぶら、 こむぎこ、 かんそうパンこ、 じゃがいも、でんぶん	たまねぎ、 にんじん、 がなしめじ、 こまつな	588 kcal 27.4 g 23.4 g 2.4 g	ベーターヴェン も好きだった 『マカロニ& チーズ』 季節の食材 れんこん 
6 月	ごはん	さばぶなかぼし れんこんのきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう、 さばぶなかぼし、 やしちくわ、 あつけずり、なまあげ、 カットわかめ、 あかみそ、しるみそ	こめ、 サラダあぶら、 いとこんにやく、 さんおんとう、 しろいりごま、 じゃがいも	れんこん、 ごぼう、 にんじん、 さんおんとう、 たまねぎ、 ながねぎ	641 kcal 26.2 g 26.5 g 2.6 g	季節の食材 れんこん 
7 火	ホットサンド	ミネストローネ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう、 ボンレスハム、 ピザチーズ、 ぶたこまにく、 ペーコン、 かんそうだいや	ココアパン、 サラダあぶら、 じゃがいも、 さんおんとう、 アーモンド(きざみ)	ピクルス、にんじん、 たまねぎ、セロリー、 トマトかん、 もやし、 きゃべつ、 こまつな	509 kcal 26.2 g 22.4 g 2.1 g	季節の食材 にんじん 
8 水	ごもくあんかけ やきそば	まめいりあおのりポテト バナナベリーヨーグルト	ぎゅうにゅう、 ぶたこまにく、 いか、 かんそうだいや、 あおのり、 ヨーグルト	サラダあぶら、 でんぶん、 むしちゅうかめん(あぶらつき)、 じゃがいも、 あげあぶら	にんじん、たまねぎ、 たけのこみずにはくさい、 ほししいたけスライス、 こまつな、バナナ、 パインチビットかん、 れいとうブルーベリー	629 kcal 24.9 g 19.4 g 2.3 g	よくかんで食べま しょう
9 木	ごはん	さけのやきづけ おろしぼんずあえ みそしる	ぎゅうにゅう、 さけ、 あつけずり、 なまあげ、 あかみそ、しるみそ	こめ、 さんおんとう、 じゃがいも	もやし、 にんじん、 こまつな、 だいこん、レモン、 たまねぎ、 きゃべつ	531 kcal 27.8 g 13.3 g 1.9 g	季節の食材 鮭 
10 金	ポーク カレーライス	かいそうだいこんサラダ くだもの(かき)	ぎゅうにゅう、 ぶたこまにく、 ヨーグルト、 かんそうかいそうミックス	こめ、こめつぶむぎ、 サラダあぶら、ゆうえんバター、 こむぎこ、じゃがいも、 さんおんとう、こまあぶら、 しろすりごま、 グラニューとう	しょうが、にんにく、 たまねぎ、かき、 にんじん、 だいこん、 みずな、 れいとうホールコーン	624 kcal 20.0 g 19.5 g 1.8 g	季節の食材 柿 
13 月	チキンライス	はくさいのクリームに やきりんご	ぎゅうにゅう、 とりこまにく、 てつぶないりウィンナー、 ちようりようぎゅうにゅう、 ペーコン、 かんそうしろいんげんてぼうまめ	こめ、 サラダあぶら、 むえんバター、 こむぎこ	トマトジュース、 にんじん、たまねぎ、 れいとうホールコーン、 がなしめじ、 はくさい、 りんご	618 kcal 22.2 g 24.7 g 2.2 g	季節の食材 りんご 
14 火	ごはん	ししゃものいそべあげ ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう、 ししゃも、あおのり、 あつけずり、 もめんどろふ、 カットわかめ、 あかみそ、しるみそ	こめ、 こむぎこ、 あげあぶら、 さんおんとう、 しろすりごま、 じゃがいも	もやし、 にんじん、 こまつな、 たまねぎ、 ながねぎ	615 kcal 25.6 g 22.1 g 2.6 g	牛乳やししゃもが入 り、カルシウムがたく さんとれる献立で す。
15 水	たかなじゃこ チャーハン	しゅうまい ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう、 たまご、 ちりめんじゃこ、 ぶたひきにく、 とりひきにく、 きぬこしどうふ	こめ、こめつぶむぎ、 サラダあぶら、 ごまあぶら、 しろいりごま、 でんぶん、 しゅうまいのかわ	ながねぎ、 れいとうホールコーン、 たかなづけ、しょうが、 たまねぎ、ほししいたけスライス、 にんじん、はくさい、 こまつな	536 kcal 26.0 g 19.5 g 2.5 g	しゅうまいは、給 食室で一から手 作りしています。
16 木	きのこごはん	ちぐさやき どさんこじる	ぎゅうにゅう、 とりこまにく、あぶらあげ、 とりひきにく、めひじき、 おしどうふ、たまご、 あつけずり、ぶたこまにく、 しるみそ	こめ、 サラダあぶら、 さんおんとう、 ごまあぶら、 じゃがいも、 ゆうえんバター	にんじん、まいたけ、 がなしめじ、ほししいたけスライス、 こまつな、にんにく、 しょうが、たまねぎ、 れいとうホールコーン、 もやし	572 kcal 27.2 g 21.3 g 2.6 g	季節の食材 きのこ 
17 金	こまつな ハンバーガー	やさいスープ くだもの(わせみかん)	ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、 ちようりようぎゅうにゅう、 たまご、 ペーコン、 かんそうしろいんげんてぼうまめ	むえんパン、 サラダあぶら、 かんそうパンこ、 はちみつ、 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、 こまつな、きゃべつ、 にんじん、だいこん、 はくさい、 かんそうきくらげ、 わせみかん	556 kcal 26.0 g 22.0 g 2.1 g	小松菜給食 
20 月	ちゃんぽん うどん	かんきつあえ おまめかりんとう	ぎゅうにゅう、 ぶたこまにく、 ちようりようぎゅうにゅう、 いか、 やしちくわ、 かんそうだいや	サラダあぶら、れいとううどん、 ごまあぶら、はちみつ、 さつまいも、でんぶん、 あげあぶら、 じょうはくとう、 くろいりごま	にんじん、たまねぎ、 きゃべつ、 れいとうホールコーン、 かんそうきくらげ、 もやし、だいこん、 こまつな、ゆず	562 kcal 24.5 g 19.7 g 2.2 g	具だくさんのう どんは、体を温 めてくれます。
21 火	ピザトースト	ぐだくさんスープ ミルクプリン	ぎゅうにゅう、 ペーコン、ピザチーズ、 とりこまにく、もめんどろふ、 たまご、 パールアガー、 ちようりようぎゅうにゅう	むえんしよくパン、 サラダあぶら、 じょうはくとう	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、 トマトかん、 ピーマン、にんじん、 きゃべつ、こまつな、 おうとうダイスカん	519 kcal 26.0 g 23.9 g 1.8 g	みんなで協力し て、準備と片付け をしましょう。
22 水	こうやどうふの そばろごはん	わふうサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、 こうやどうふ、 あかみそ	こめ、こめつぶむぎ、 サラダあぶら、 さんおんとう、 しろすりごま	しょうが、にんじん、 たまねぎ、ほししいたけスライス、 こまつな、きゃべつ、 れいとうホールコーン、 みかんかん、おうとうダイスカん、 パインチビットかん、ナタデココ	675 kcal 25.9 g 21.1 g 2.2 g	調理員さんに感 謝して食べま しょう。
24 金	ごはん	さばのしおやき きりぼしだいこんのもの みそしる	ぎゅうにゅう、 さば、 あぶらあげ、 あつけずり、 なまあげ、カットわかめ、 あかみそ、しるみそ	こめ、 サラダあぶら、 さんおんとう、 じゃがいも	きりぼしだいこん、 にんじん、 ほししいたけスライス、 たまねぎ、 こまつな	596 kcal 27.1 g 21.5 g 2.1 g	和食の日 
27 月	ごはん ふりかけ	とりにくとだいこんのもの ツナたまきやべつ	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ、かつおぶし、 しおこんぶ、あつけずり、 とりももにく、なまあげ、 ツナあぶらづけレトルトフレーク、 たまご	こめ、 さんおんとう、 しろすりごま、 サラダあぶら、 こんにやく	しょうが、 にんじん、 だいこん、 たまねぎ、 きゃべつ	621 kcal 28.7 g 21.6 g 1.9 g	ふりかけは、給食 室で手作りして います。
28 火	きなこアーモンド トースト	ビーンズシチュー しおだれサラダ	ぎゅうにゅう、 きなこ、 とりこまにく、 かんそうしろいんげんてぼうまめ	むえんしよくパン、マーガリン、 グラニューとう、 アーモンドかんまつ、 アーモンドライス、 サラダあぶら、じゃがいも、 さんおんとう、ごまあぶら	にんにく、にんじん、 たまねぎ、きゃべつ、 セロリー、はくさい、 こまつな、 れいとうホールコーン	625 kcal 24.9 g 32.1 g 2.3 g	一口目は野菜か ら食べましょ う。
29 水	キーマ カレーライス	パリパリチーズサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう、 ぶたレバー、ぶたひきにく、 かんそうだいや、 かんそうレンズまめ、 ピザチーズ、 パールアガー	こめ、こめつぶむぎ、 ゆうえんバター、サラダあぶら、 むえんバター、こむぎこ、 さんおんとう、オリーブあぶら、 じょうはくとう、 パールこんにやく	しょうが、にんにく、 セロリー、たまねぎ、 にんじん、トマトかん、 りんご、きゃべつ、こまつな、 れいとうホールコーン、レモン、 ながねぎ、ぶどうジュース	675 kcal 24.5 g 20.4 g 1.9 g	レバーを使った献 立です。レバーに は、鉄分が豊富 に入っています。
30 木	スパゲティ ナポリタン	はくさいとじゃこのサラダ さつまいもだんご	ぎゅうにゅう、 ぶたこまにく、 こなチーズ、 ちりめんじゃこ、 ちようりようぎゅうにゅう	スパゲッティ、サラダあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、 さつまいも、でんぶん、 こむぎこ、 しろいりごま、 あげあぶら	にんにく、にんじん、 たまねぎ、 マッシュルーム、 ピーマン、 こむぎこ、 はくさい、 こまつな	622 kcal 26.0 g 22.5 g 1.8 g	季節の食材 さつまいも 

※都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承願います。

11月の給食目標 感謝して食べましょう。