11月 献立表

江東区立元加賀小学校

日		献立名	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
4 水		ご飯			米		570 kcal
		鮭の照り焼き	○	鮭	砂糖,でん粉	しょうが	29.3 g
		カレーきんぴら		豚肉	油,じゃがいも,つきこんにゃく,三温糖	にんじん,ごぼう,さやいんげん	
		野菜のすまし汁		出し昆布,削り節,豆腐,鶏肉		だいこん,にんじん,たけのこ(缶),ねぎ,こまつな	
5 木		マーボー麺		豚肉,豆腐	油,ごま油,むし中華めん,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,(冷)グリンピース	669 kcal
		ひよこ豆入りゆで野菜	○	ひよこまめ	油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	31.2 g
		フルーツのクリーム添え		牛乳,生クリーム	砂糖,コーンスターチ	みかん(缶),黄桃(缶),パイン(缶)	
6 金	北海道の メニュー 	麦ご飯			米,麦		670 kcal
		秋の根菜スープカレー 	○	豚肉	油,さつまいも,はちみつ	にんにく,れんこん,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,しめじ	21.0 g
		パリパリ海草サラダ		生わかめ	白ごま,油,わんたんの皮,砂糖	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,スイートコーン	
		果物(みかん)				みかん	
10 火	人気メニュー 	ご飯			米		616 kcal
		いかとじゃがいものチリソース	○	いか	油,でん粉,じゃがいも,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ	25.0 g
		中華サラダ			三温糖,ごま油,白ごま	にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし	
		にらたまスープ		豆腐,鶏卵	でん粉	はくさい,ねぎ,にら	
11 水		ご飯			米		600 kcal
		豆腐ハンバーグおろポンソース	○	豚肉,豆腐	油,生パン粉,砂糖	たまねぎ,だいこん	27.0 g
		しめじ和え		粉かつお	三温糖	こまつな,もやし,にんじん,しめじ	
		じゃがいものみそ汁		削り節,油揚げ,生わかめ	じゃがいも	ねぎ	
12 木	人気メニュー 	ピザトースト		ベーコン,ピザ用チーズ	食パン,マーガリン,油	にんにく,トマト(缶),たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム(缶)	628 kcal
		コーン入りゆで野菜	○		油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,スィートコーン,たまねぎ	28.9 g
		シーフードチャウダー		豚肉,牛乳,いか,生クリーム	油,じゃがいも,バター	たまねぎ,にんじん,パセリ	
13 金	季節の献立 	きつねご飯		鶏肉,油揚げ	米,油,三温糖		585 kcal
		ししゃものもみじ揚げ	○	ししゃも	油,小麦粉,白ごま	にんじん	25.4 g
		ゆで野菜(からしじょうゆ)		削り節		はくさい,もやし,こまつな	
		むらくも汁		削り節,豆腐,鶏卵	でん粉	にんじん,はくさい,チンゲンツァイ,ねぎ	
16 月	お米の食べ比べ 	ご飯【青森県産 まっしぐら】			米		585 kcal
		たまごやき	○	豚肉,干ひじき,鶏卵	油,砂糖	にんじん,たまねぎ	26.3 g
		野菜のごますみそ和え			白ごま,白ねりごま,ごま油,砂糖	こまつな,もやし,にんじん	
		生ふのすまし汁		出し昆布,削り節,豆腐,生わかめ	生ふ	しめじ,ねぎ	
17 火	お米の食べ比べ 	ご飯【秋田県産 サキホコレ】			米		652 kcal
		さばのピリっとジャン	○	さば	油,でん粉,米粉,ごま油,三温糖	しょうが,にんにく,ねぎ	26.5 g
		はりはり漬け			白ごま,砂糖,ごま油	切干しだいこん,にんじん,もやし,きゅうり	
		五目スープ		豚肉	油,じゃがいも	たまねぎ,チンゲンツァイ	
18 水		ハニーチーズトースト		ピザ用チーズ	食パン,マーガリン,はちみつ,砂糖		644 kcal
		ポークビーンズ	○	豚肉,大豆,粉チーズ	油,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,にんじん,トマト(缶),(冷)グリンピース	29.3 g
		やりいかのサラダ		やりいか	油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし	
19 木	ブックメニュー 本にでてくるメニューが給食に登場します! 	ごまじゃこチャーハン		ちりめんじゃこ,糸がきかつお	米,麦,油,白ごま,黒ごま,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,万能ねぎ	614 kcal
		ぎょうざ	○	豚肉	ごま油,でん粉,ぎょうざの皮,小麦粉,油	にんにく,しょうが,キャベツ,ねぎ,にら	21.6 g
		ナムル			油,ごま油,白ごま	にんにく,もやし,こまつな,にんじん	
		中華スープ		削り節,生わかめ	ごま油	にんじん,たけのこ(缶),干ししいたけ,はくさい,ねぎ	
20 金		韓国風すき焼き丼		豚肉,鶏卵	米,油,三温糖,白ねりごま,しらたき,白ごま,ごま油	にんじん,ねぎ,干ししいたけ,にら	654 kcal
		わんたんスープ	○	豚ひき肉	ごま油,わんたんの皮	にんじん,はくさい,もやし,ねぎ,こまつな	24.2 g
		おかしなめだまやき		カルピス	砂糖	黄桃(缶)	
24 火		ターメリックライス			米,オリーブ油		655 kcal
		白身魚のフライ	○	メルルーサ	油,小麦粉,生パン粉,乾燥パン粉		27.2 g
		チーズ入りゆで野菜		ダイスチーズ	油,ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ	
		カレースープ		鶏肉,ひよこまめ	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,(冷)グリンピース	
25 水		白ごまタンタンうどん		鶏肉,出し昆布,削り節,油揚げ	油,砂糖,(冷)うどん,白ごま	にんじん,ピーマン,キャベツ,ねぎ	597 kcal
		こんにゃくサラダ	○		つきこんにゃく,砂糖,ごま油,油	きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ	21.1 g
		スィートポテト		生クリーム	さつまいも,砂糖,バター		
26 木		ミルクパン			ミルクパン		577 kcal
		シェパーズパイ 	○	豚肉,大豆,牛乳,粉チーズ	オリーブ油,小麦粉,砂糖,じゃがいも,バター	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,トマト(缶)	26.2 g
		ツナドレッシングサラダ		ツナ缶	油,ごま油,三温糖,白ごま	もやし,こまつな,にんじん,きゅうり	
27 金		ご飯			米		686 kcal
		東京都産さつまいもととりのごまみそ	○	鶏肉	油,でん粉,米粉,さつまいも,砂糖,白ごま	しょうが,はす,にんじん,たまねぎ,さやいんげん	23.0 g
		なめこ汁		削り節,豆腐,生わかめ		なめこ,はくさい,ねぎ	
		りんごのゼリー		豚ゼラチン	砂糖	りんごジュース(100%),りんご(缶)	
28 土	旬の果物 	ねぎ塩豚丼		豚肉	米,麦,ごま油,でん粉	ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,にら,レモン	572 kcal
		はるさめスープ	○	削り節,鶏肉,豆腐	緑豆はるさめ,ごま油	にんじん,干ししいたけ,はくさい,ねぎ,こまつな	23.3 g
		果物(早香)				早香	

＊ 11/5(木):1年生(仲良し学級含む)は生活科見学のため、給食がありません。

＊ 11/12(木):2年生(仲良し学級含む)は生活科見学のため、給食がありません。

＊ 11/28(土):学習発表会保護者鑑賞日は給食があります。11/30(月)は振替休業日です。