令和6年度 11月献立表

足立区立梅島小学校

実施日			主食	主菜・副菜・汁物	赤：血や肉になる		黄：熱や力のもとになる		緑：からだの調子をととのえる			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)
1	金		ぱくぱく いいたけ先生 リクエスト ★ねぎ塩豚丼	ポテトサラダ 果物	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら いりごま		にんにく ねぎ もやし たまねぎ きゅうり	レモン かき	644 24.0 92.4 2.4
2	土		ポークカレーライス	野菜のちりめんあえ 果物	ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ ちりめん	こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ	あぶら ごまあぶら バター	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース きゃべつ もやし	みかん	615 22.2 97.5 2.1
5	火		振替休日(学校休み)									
6	水		こまつな給食 ぱくぱく あいざわ先生 リクエスト こまツナそぼろ丼	かぶとわかめの酢の物 ★フルーツポンチ	たまご ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	こまつな	きゃべつ かぶ	みかん パイン もも	608 22.0 87.9 1.6
7	木		ミルクパン	魚のパン粉焼き 豆腐サラダ ホワイトシチュー	ます とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	ミルクパン パンこ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら バター	にんじん こまつな	きゃべつ きゅうり たまねぎ はくさい		578 31.4 60.1 3.0
8	金		11月お誕生日ゼリー あらいさんちの こだわりごはん	魚のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁	さば しろみそ あかみそ とりにく あぶらあげ だいず とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぷん	あぶら すりごま	にんじん	たまねぎ	えのき	676 34.0 81.3 2.2
11	月		ぱくぱく かしわざき先生 リクエスト ちゃんぽん麺	にんじんドレッシングサラダ ★さつまいものごま団子	ぶたにく えび いか かまぼこ うずらたまご しろいんげん	ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう さつまいも しらたまこ	あぶら ラード ごまあぶら いりごま	にんじん	しょうが にんにく きゃべつ たまねぎ もやし きゅうり		606 25.5 85.0 3.1
12	火		ハーフパン (ガーリック・あんバター)	カントリーサラダ 魚介のクリームシチュー	あずき えび いか ベーコン しろいんげん	ぎゅうにゅう	しょくパン さとう じゃがいも コーンスターチ	あぶら ごまあぶら バター ねりごま	にんじん パセリ	にんにく きゃべつ きゅうり しょうが たまねぎ	マッシュルーム	570 25.9 68.4 2.3
13	水		あらいさんちの こだわりごはん	魚の照り焼き 小松菜たっぷりサラダ じゃがいもの味噌汁	さわら あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	きゃべつ きゅうり たまねぎ	りんご	583 24.6 86.4 2.0
14	木		ぱくぱく すずき先生 リクエスト ハヤシライス	★じゃがいものハニーサラダ 果物	ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	こめ こむぎこ じゃがいも はちみつ	あぶら バター	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ きゅうり	エリンギ しめじ りんご	665 18.9 105.3 1.7
15	金		黒砂糖パン	ぱくぱく たかはし先生 リクエスト 魚のチリソース ★小エビのサラダ コーンポタージュ	たら えび しろいんげん	ぎゅうにゅう	くろざとうパン でんぷん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら バター	にんじん パセリ	にんにく しょうが ねぎ きゃべつ もやし たまねぎ コーン		565 28.1 80.5 2.9
18	月		あらいさんちの こだわりごはん	小魚の唐揚げ お豆とひじきのサラダ 田舎汁	だいず なまあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう まめあじ ひじき	こめ でんぷん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん	しょうが もやし きゃべつ ごぼう だいこん		547 19.9 82.9 1.4
19	火		あらいさんちの こだわりごはん	豚肉とこまつなの卵焼き 磯和え キャベツの味噌汁	ぶたにく たまご あぶらあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース もやし きゃべつ	えのき しめじ	610 26.9 81.8 2.6
20	水		ぱくぱく はやし先生 リクエスト ごま風味うどん	★キャラメルポテト 果物	とりにく あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう なまクリーム	うどん さつまいも グラニューとう	あぶら ねりごま すりごま バター	にんじん こまつな	しょうが たけのこ はくさい	りんご	551 21.7 82.0 0.7
21	木		ぱくぱく あべ先生 リクエスト ショートニングパン	★鶏のからあげ ヘルシーサラダ ABCスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	ショートニングパン でんぷん こんにゃく さとう マカロニ	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん	にんにく しょうが きゃべつ もやし たまねぎ	レモン しめじ	646 27.7 64.2 2.6
22	金		麻婆豆腐丼	バンサンスー いもようかん	ぶたにく だいず あかみそ とうふ ハム	ぎゅうにゅう こなかんてん	こめ でんぷん はるさめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん	ねぎ にんにく きゅうり		688 27.1 102.8 2.3
25	月		あらいさんちの こだわりごはん	豆腐ハンバーグ 韓国のり入り中華サラダ 卵とキャベツのスープ	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう のり	こめ パンこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	こまつな	たまねぎ にんにく きゃべつ もやし しょうが	えのき	643 29.7 83.1 2.6
26	火		焼きカレーパン	ポテトサラダ 肉野菜スープ	ぶたにく レバー だいず たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	まるパン でんぷん パンこ じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが きゃべつ きゅうり コーン		589 25.9 70.5 3.1
27	水		あらいさんちの こだわりごはん	さばの塩麹焼き レモンあえ かきたま味噌汁	さば だいず とうふ たまご しろみそ あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	にんじん	きゃべつ もやし たまねぎ	レモン えのき	608 28.8 79.5 2.0
28	木		あらいさんちの こだわりごはん	生揚げと豚肉の味噌炒め ごまドレサラダ ★みかんゼリー	なまあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう パールアガー	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら すりごま	にんじん チンゲンサイ	きゃべつ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが きゅうり もやし	しいたけ オレンジ みかん	682 23.1 91.8 2.2
29	金		ぱくぱく あらた先生 リクエスト あらいさんちの こだわりごはん	小魚の南蛮漬け ごま和え 豚汁	ぶたにく とうふ だいず あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう きびなご	こめ でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら すりごま	にんじん こまつな タカノツメ	ねぎ きゃべつ きゅうり もやし だいこん		606 27.0 85.3 1.8

○食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
○献立欄にある★マーク・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。（旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど）
○「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいています。

《今月の給食目標》
感謝して食べましょう。