

11月こんだてひょう



令和6年度
足立区立梅島第二小学校

日	曜	飲み物	ごはん パン めん	おかず	行事&ひとくちメモ	赤	黄	緑	中学年 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ランチ ルーム
						体をつくる もとなるもの	熱や力の もとなるもの	体の調子を整えるもの		
1	金	牛乳	ガパオライス	ビーフンとはくさいのスー りんご	りんごのおいしい時期になっ てきました。りんごの種類は学校 ホームページでお知らせしま す。	とりひきにく だいす ベーコン うすらたまご 牛乳	こめ ごまあぶら さとう でんぷん ビーフン	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン にんにく はくさい こまつな りんご	570 21.8	
5	火	牛乳	むぎごはん	チキンチキンごぼう ごまあえ みそしる	チキンチキンごぼうは、揚げた とり肉、ごぼう、だいすに甘辛 いタレをからめた料理です。	だいす とりにく とうふ わかめ みそ 牛乳	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん しょうが キャベツ こまつな ながねぎ もやし	620 24.2	
6	水	牛乳	こまつなの クリームスパゲティ	コーンサラダ こまつなマフィン	こまつな給食	えび ベーコン たまご こなチーズ 牛乳 ヨーグルト	スパゲッティ こむぎこ あぶら バター さとう チョコチップ アーモンド	たまねぎ しめじ こまつな キャベツ もやし コーン にんじん	668 25.5	
7	木	牛乳	ごはん	わふうれんこんハンバーグ きんときまめののもの とんじる	野菜の日給食 れんこん	ぶたひきにく だいす たまご とりひきにく あぶらあげ みそ いんげんまめ とうふ 牛乳	こめ あぶら パンこ さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも	れんこん しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	641 28.3	
8	金	牛乳	セルフフィッシュ サンド	ゆでキャベツ ABCスープ きつかみかん	みかんを半分にした見た目が 菊の花に似ているので菊花みか んと呼びます。	もうかさめ ベーコン とりにく 牛乳	ショートニングパン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ こまつな みかん	627 27.4	3-2
11	月	牛乳	サケのチャーハン	ワンタンスープ りんご	11月11日は鮭の日です。 焼いたサケをほくしてチャーハ ンに加えませう。	サケ たまご ぶたにく 牛乳	こめ むぎ ワンタン あぶら ごま さとう	たまねぎ ながねぎ しょうが にんじん もやし ほししいだけ こまつな りんご	562 25.0	
12	火	牛乳	ごはん	キムムッチ チーズタッカルビ わかめスープ	タッカルビは韓国の焼肉料 理の1つで、鶏肉と野菜を 炒めて作ります。	のり とりにく わかめ チーズ とうふ 牛乳	こめ ごまあぶら ごま さとう トック あぶら でんぷん	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん だけのこ ながねぎ	602 28.8	
13	水	牛乳	くろざとうパン	じゃがいもとこまつなのグラタン ようふうたまごスープ	グラタンは給食室でルーか ら手作りして作ります。	いんげんまめ チーズ とうふ ベーコン とうふ とりにく たまご 牛乳	くろざとうパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター マカロニ でんぷん	たまねぎ しめじ こまつな にんじん	605 28.0	
14	木	牛乳	ごはん	いかにさらさあげ じゃこいりおひたし みそしる	更紗揚げはしょうゆやカ レー粉で味をつけて揚げた ものです。	いか ちりめん みそ わかめ あぶらあげ 牛乳	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん ながねぎ	563 25.3	
15	金	ジョア	スペシャル ミートスパゲッティ	マセドアンサラダ とうふのブラウニー	祝☆梅二80周年こんだて	だいすミート みそ こなチーズ とうふ ジョア	スパゲッティ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たまねぎ トマトかん セロリ きゅうり コーン	649 24.4	
19	火	牛乳	ごはん	さばのねぎみそやき やさいのレモンじょうゆ いもにじる	食育の日 山形県の郷土料理	サバ みそ ぶたにく なまあげ 牛乳	こめ さとう あぶら さといも こんにゃく	ながねぎ キャベツ こまつな もやし レモン ごぼう だいこん	598 27.5	3-1
20	水	牛乳	ココアパン	サケのキッシュ ミネストローネ	給食のキッシュはカップに 卵液と具材をいれてオーブ ンで焼きます。	サケ たまご チーズ なまクリーム とうふ ベーコン だいす 牛乳	ココアパン じゃがいも バター マカロニ あぶら	しめじ ほうれんそう にんじん たまねぎ セロリ トマトかん にんにく しょうが	599 29.7	
21	木	牛乳	カレーうどん	ツナとまめのサラダ だいがくいも	旬のさつまいもを24kg 使って、大学芋を作ります。	ぶたにく だいす ツナ 牛乳	うどん でんぷん あぶら さとう さつまいも みずあめ ごま	ながねぎ たまねぎ にんじん ごぼう ほししいだけ こまつな レモン きゅうり キャベツ	614 20.8	
22	金	牛乳	もみじごはん	ししゃものごまころもあげ おかかあえ すましじる	もみじごはんは、もみじ型 にんじん、しめじなどの炊 き込みごはんです。	とりにく ししゃも かつおぶし とうふ わかめ 牛乳	こめ あぶら こむぎこ ごま	にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり もやし ながねぎ	565 23.8	
25	月	牛乳	アーモンドトースト	オニオンドレッシングサラダ あきいろポトフ	秋色ポトフはさつまいも、 しめじなどを使います。	ぶたにく ベーコン いんげんまめ 牛乳	しょくパン バター アーモンド さとう あぶら さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ しめじ かぶ パセリ	549 21.4	もりもり給食ウィーク
26	火	牛乳	むぎごはん	サケのバターじょうゆやき こまつなとたまごのいそべあえ いなかじる	いなか汁は生揚げと大根な どの野菜を使った具沢山汁 です。	サケ たまご のり なまあげ みそ 牛乳	こめ むぎ バター さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	576 28.4	
27	水	牛乳	さつまいもいり ぶためし	ちくぜんに アーモンドあえ	豚飯は甘辛く味付けした豚 肉とさつまいもを混ぜ合 わせます。	ぶたにく とりにく なまあげ 牛乳	こめ もちこめ バター さつまいも あぶら さとう じゃがいも アーモンド	にんじん だけのこ ほししいだけ ごぼう さやいんげん キャベツ もやし こまつな	627 23.6	
28	木	牛乳	ハヤシライス	ツナサラダ サイダーゼリー	ハヤシライスはたっぷりのたま ねぎを炒めて、トマトピューレ やデミグラスソースと一緒に煮 込みます。	ぶたにく ツナ こなかんてん 牛乳	こめ むぎ こむぎこ あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しめじ きゅうり キャベツ レモン パインかん みかんかん	629 20.2	
29	金	牛乳	ひじきごはん	こざかなのこうみあげ おひたし かきたまじる	かきたま汁は片栗粉でとろ みをつけてからたまごをい れて、ふんわり仕上げま す。	めひじき とりにく あぶらあげ メヒカリ とうふ たまご 牛乳	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう こむぎこ	にんじん しょうが きゅうり もやし キャベツ たまねぎ こまつな	552 24.6	

※材料購入や、感染症の流行等により、一部献立を変更することもあります。ご了承ください。

今月の給食目標

感謝の気持ちをもって
食事をしよう。

ランチルーム給食

11月よりランチルーム給食を始めます。ランチ
ルーム給食は食事のマナーを身に付け、会食の楽しさ
を知るために実施します。3月までに各クラス1回す
つ予定しています。

もりもり給食ウィーク

11月25日(月)から11月29日(金)に、
児童の食に対する意識や食べる意欲の向上を図る
ために取り組みます。給食が完食できたか振り返
りカードを使って振り返ります。