



こんげつ もくひょう  
今月の目標

かんしゃ た  
「感謝して食べよう」

# 11月 こんだてひょう

令和6年度

令和6年10月31日  
足立区立保木間小学校  
校長 北川 みどり

日	曜日	こんだてめい		しょくひんめい			エネルギー (Kcal)	
		牛乳	しゅしょく (ごはん・パン・めん)	しゅさい・ふくさい しるもの・デザート	からだをつくる	エネルギーになる		からだのちょうしをととのえる
1	きん		かいこう きねん ひ 開校記念日					
4	げつ		ぶんか ひ ぶりかえきゅうじつ 文化の日 振替休日					
5	か火	牛乳	ごはん/なめたけ	じゃがいものそぼろに じゃこあえ	ぎゅうにゅう・ぶたにく なまあげ・ちりめん	こめ・じゃがいも・あぶら さとう・かたくりこ	えのき・しょうが・にんじん・たまねぎ たけのこ・しいたけ・えだまめ・キャベツ きゅうり・もやし・レモン	605
6	すい水	牛乳	こまつなしょうしょく ひ 小松菜給食の日 さけとこまつなの クリームスパゲティ	コーンサラダ もちもちこまつなドーナツ	ぎゅうにゅう・ベーコン サケ・いんげんまめ ちょうりぎゅうにゅう とうふ・たまご	スパゲティ・あぶら バター・こむぎこ・さとう ふんとう・しらたまご	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・こまつな・キャベツ コーン	651
7	もく木	牛乳	おはなし給食 シュガートースト	かいそうサラダ □アーモのとろーりととろとろ とくせいシチュー□	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく・いんげんまめ こなチーズ	しょくパン・バター さとう・あぶら・ごま じゃがいも・こむぎこ	キャベツ・にんじん・コーン・きゅうり たまねぎ	576
8	きん	牛乳	いい歯の日 こぎつねごはん	こざかなのいそべあげ カムカムあえ さつまじる	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・わかさぎ あおのり・するめ・みそ	こめ・あぶら・さとう こむぎこ・ごまあぶら ごま・さつまいも	にんじん・きりぼしだいこん・きゅうり もやし・ごぼう・しいたけ・だいこん ながねぎ	612
11	げつ	牛乳	ごはん /にんじんのピリカラいため	さかなのてりやき ごしきあえ ごじる	ぎゅうにゅう・ぶたにく さけ・だいず・あぶらあげ とうふ・みそ	こめ・ごまあぶら・あぶら はるさめ・さとう・ごま かたくりこ・こんにやく じゃがいも	もやし・にんじん・にんにく・しょうが にら・こまつな・キャベツ・コーン ごぼう・ながねぎ	618
12	か火	牛乳	ねんせい きゅうしょく 1年生 給食なし ちゃんぽんめん	ミモザサラダ チョコバナナケーキ	ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・えび・さつまあげ とうにゅう・たまご ちょうりぎゅうにゅう	ちゅうかめん・あぶら ごまあぶら・さとう こむぎこ・バター チョコチップ	しょうが・にんじん・キャベツ・ながねぎ もやし・しいたけ・コーン・こまつな バナナ・レモン	656
13	すい水	牛乳	だいずとたまごの そぼろどん	いそあえ りんご	ぎゅうにゅう・とりにく だいず・たまご・のり	こめ・あぶら・さとう	しょうが・にんじん・たけのこ・ながねぎ さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな りんご	565
14	もく木	シヨア	カレーチーズドリア	ポテトサラダ みかん	シヨア・ぶたにく ピザチーズ	こめ・あぶら・バター こむぎこ・パンこ・さとう じゃがいも	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん セロリ・パセリ・きゅうり・コーン・みかん	622
15	きん	牛乳	ココアあげぱん	ツナサラダ ようふうたまごスープ	ぎゅうにゅう・ツナ ベーコン・たまご	ミルクパン・さとう あぶら・ごまあぶら じゃがいも・かたくりこ	にんじん・もやし・こまつな・たまねぎ	579
18	げつ	牛乳	ねんせい きゅうしょく 3年生 給食なし キムチチャーハン	バンバンジー りんごとさつまいものつつみあげ	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく ちょうりぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう ごまあぶら・ねりごま さつまいも・バター ぎょうざのかわ・こむぎこ	しょうが・ながねぎ・はくさいキムチ こまつな・きゅうり・もやし・にんじん りんご	629
19	か火	牛乳	あつあげとやさいの みそいためどん	ナムル ラ・フランス	ぎゅうにゅう・なまあげ ぶたにく・みそ	こめ・あぶら・さとう かたくりこ・ごまあぶら ごま	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ たけのこ・キャベツ・しいたけ・こまつな もやし・ラフランス	564
20	すい水	牛乳	ごはん	すぶた わかめスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく わかめ・たまご・とうふ	こめ・こめこ・じゃがいも あぶら・さとう・ごま かたくりこ	しょうが・にんじん・たまねぎ・しいたけ たけのこ・ピーマン・ながねぎ	619
21	もく木	牛乳	おはなし給食 スイートポテトサンド	□りっちゃんサラダ□ シーフードクリームシチュー	ぎゅうにゅう・ハム ちょうりぎゅうにゅう しおこんぶ・いとけずり ベーコン・とりにく・えび いか・ほたて・とうにゅう いんげんまめ	コッペパン・さつまいも さとう・バター・ごま あぶら・じゃがいも こむぎこ	キャベツ・コーン・きゅうり・にんじん トマト・たまねぎ・はくさい・こまつな	611
22	きん	牛乳	ひじきごはん	いかのカレーあげ わかめとツナのあえもの みそじる	ぎゅうにゅう・とりにく ひじき・あぶらあげ・いか わかめ・ツナ・とりにく みそ	こめ・あぶら・こんにやく さとう・こめこ・こむぎこ ごまあぶら・じゃがいも	にんじん・えだまめ・しょうが・もやし きゅうり・こねぎ	633
25	げつ	牛乳	おはなし給食 にくうどん	いかとポテトのあげに □ぐりとぐらのカステラ□	ぎゅうにゅう・ぶたにく あぶらあげ・いか・だいず たまご	うどん・かたくりこ じゃがいも・こむぎこ さとう・ごま・バター はちみつ	にんじん・たまねぎ・しめじ・ながねぎ こまつな	667
26	か火	牛乳	ごはん	さかなのかんこくふうやき ごますあえ みそじる	ぎゅうにゅう・すすき たまご・とうふ・みそ	こめ・ごまあぶら・ごま さとう・ねりごま	しょうが・にんにく・ながねぎ・にんじん こまつな・キャベツ・もやし	556
27	すい水	牛乳	チリピーンスライス	野菜 パリパリれんこんサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいず・ヨーグルト	こめ・あぶら・こむぎこ バター・ごまあぶら さとう・はちみつ	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが セロリ・れんこん・キャベツ・きゅうり もも・みかん・パイン【かんづめ】	688
28	もく木	牛乳	ツナトースト	みそドレッシングサラダ えびだんごスープ	ぎゅうにゅう・ツナ ピザチーズ・みそ・たまご えびのすりみ・とりにく	しょくパン・マヨネーズ じゃがいも・さとう あぶら・ごまあぶら・ごま パンこ・かたくりこ はるさめ	たまねぎ・レモン・キャベツ・きゅうり にんじん・しょうが・はくさい・ながねぎ しいたけ・こまつな	578
29	きん	牛乳	みそカツどん	おかかあえ すましじる	ぎゅうにゅう・とりにく みそ・かつおぶし・とうふ わかめ	こめ・こむぎこ・パンこ ごまあぶら・さとう・ごま ふ	キャベツ・にんにく・にんじん・もやし こまつな・えのき・ながねぎ	633

○食材の購入状況・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、予めご了承ください。