



11月の献立予定表



給食目標：よくかんで、味わって食べましょう

日	曜日	牛乳	主食 (ごはん・パン・めん)	おかず	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	1人分 - 食塩相当量
1	金	○	むぎごはん	さばのにんにくみそ焼き いそかあえ いもに	ぎゅうにゅう さば みそわかめ しらす ぶたにく なまあげ	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにやく	にんにく こまつな もやし えのきたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	608 kcal 2.6 g
5	火	○	ごはん	じゃがいものそぼろに ごまみそあえ	ぎゅうにゅう とりくに だいす なまあげ みそ	こめ じゃがいも あぶら さんおんとう でんぶん さとう ごま	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース こまつな もやし キャベツ	599 kcal 1.9 g
6	水	○	足立区小松菜一斉給食 四川風こまつな丼 しせんふう しせんふう どん	はるさめサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ヨーグルト	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま はちみつ	ねぎ にんにく しょうが こまつな きゅうり キャベツ	587 kcal 1.6 g
7	木	○	世界の料理《インドネシア》 ナシゴレン	ちゅうかたまごスープ ガドガドサラダ	ぎゅうにゅう えび とりくに ぶたにく とうふ たまご ひよこめ	こめ あぶら ごまあぶら エッグクアマヨネーズ でんぶん ごま さとう	にんじん だけのこ しいたけ ねぎ にんにく ピーマン 赤ピーマン たまねぎ こまつな とうもろこし キャベツ きゅうり	546 kcal 2.4 g
8	金	○	いい歯(118)の日 きんぴらごはん	ししゃものからあげ かおりつけ さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししゃも	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら さんおんとう こむぎこ でんぶん	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり しょうが だけのこ えのきたけ ねぎ だいこん こまつな	550 kcal 2.9 g
11	月	○	ココアあげパン	あきのポトフ ハニービーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	コッペパン さとう さつまいも あぶら はちみつ	にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ かぶ とうもろこし きゅうり	586 kcal 2.1 g
12	火	○	ごはん	とうふのまさごあげ ごまあえ たぬきじる	ぎゅうにゅう とうふ えび とりくに ちりめん たまご あぶらあげ みそ	こめ でんぶん さとう ごま じゃがいも こんにやく ごまあぶら	にんじん たまねぎ だいこん こねぎ もやし キャベツ こまつな ねぎ	611 kcal 2.4 g
13	水	○	じゃこトースト	イタリアンスープ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん チーズ とりくに たまご	無塩食パン パター パンこ エッグクアマヨネーズ ごま じゃがいも あぶら さとう	にんにく たまねぎ パセリ にんじん とうもろこし こまつな きゅうり レモン	548 kcal 2.1 g
14	木	○	キーマカレー	フレンチサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ セロリー にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	596 kcal 2.0 g
15	金	○	きのこのクリームパスタ	ツナサラダ バナナマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター さとう ごまあぶら	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム にんにく にんじん キャベツ もやし パナ	607 kcal 2.0 g
18	月	○	コッペパン	さかなのオニオンソース コーンサラダ かぼちゃとさつまいものポターージュ	ぎゅうにゅう みそ だし しょうゆ ただら 白いんげん とうにゅう なまクリーム	コッペパン こむぎこ でんぶん さとう あぶら さつまいも	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし かぼちゃ	585 kcal 2.9 g
19	火	○	てつぶん 鉄分たっぷりマーボー丼 どん	ちゅうかサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいす とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぶん さとう	にんじん だけのこ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ いら もやし こまつな きゅうり りんご	626 kcal 2.3 g
20	水	○	ごはん	郷土料理給食《石川県》 じぶに サクサクれんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりくに かまぼこ ポンレスハム	こめ こむぎこ こんにやく ふなまふ さんおんとう あぶら さとう エッグクアマヨネーズ	だけのこ にんじん だいこん しいたけ こまつな れんこん キャベツ きゅうり	599 kcal 1.9 g
21	木	○	カレーうどん	ツナひじきサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ひじき なまクリーム	うどん でんぶん あぶら さとう さつまいも パター	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり レモン	566 kcal 2.9 g
22	金	○	ごはん	さかなのこうみやき ひじきのもの とんじる	ぎゅうにゅう すずき ひじき あぶらあげ だいす ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん だいこん	567 kcal 2.2 g
25	月	○	しゃんはい 上海やきそば	やさいのナムル サーターアングキ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま こむぎこ	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし こまつな	555 kcal 2.4 g
26	火	○	ごはん かつおでんぶ	野菜の日《れんこん》 ふわしゃきれんこんつくね ゆこうあえ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう かつおぶし とりくに とうふ わかめ みそ	こめ さんおんとう ごま パンこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	れんこん たまねぎ にんじん はくさい こまつな えのきたけ ゆず	590 kcal 2.2 g
27	水	○	メープルシロップトースト	いんげんまめのクリームに アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりくに いんげんまめ なまクリーム	食パン パター メープルシロップ じゃがいも あぶら こむぎこ アーモンド さとう	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり こまつな	547 kcal 2.2 g
28	木	○	もみじごはん	たまごやき かぶのあえもの みそ汁	ぎゅうにゅう とりくに たまご あぶらあげ みそ	こめ あぶら ごま さんおんとう さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん ぶなしめじ たまねぎ しいたけ キャベツ かぶ	566 kcal 2.9 g
29	金	○	カレービーンズドッグ	とうにゅうサラダ やさいたっぷりスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ とうにゅう ベーコン とりくに	無塩パン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ	568 kcal 2.1 g

*感染症予防や食材の都合により献立を変更することがあります。

*12日(火)は5年生は社会科見学のため給食はありません。

- ★6日(水)足立区一斉小松菜給食 足立区内の小松菜農家さんから無償でいただく小松菜を使った給食です。感謝して食べましょう。
- ★7日(木)世界の料理給食《インドネシア》 混ぜご飯である「ナシゴレン」と、ごまとマヨネーズを使ったドレッシングの「ガドガドサラダ」を出します。
- ★8日(金)いい歯の日給食 8日は語呂合わせでいい歯の日です。よく噛んで食べる献立にしました。
- ★20日(水)郷土料理給食《石川県》 石川県の郷土料理「治部煮」を出します。「おろ」を入れるのが特徴的な煮物です。
- ★26日(火)野菜の日給食《れんこん》 11月ごろから旬を迎えるれんこんを使ったつくねを出します。どんな食感か、味わって食べましょう。