



令和6年度

# 11月

# こんだてひょう



足立区立加平小学校



実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
5 火	ごはん		きっかむしだんご ごまあえ さつまじる てづくりなめたけ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 たまご とうふ	米 もち米 ごま さつまいも 油 パン粉 さとう	えのきたけ きゃべつ もやし こまつな にんじん しょうが ごぼう 長ねぎ こんにやく たまねぎ 干し椎茸	665 kcal	28.3 g
こまつなぎゅうしょく								
6 水	とりとごぼうの ピラフ		スパゲティサラダ こまつなのポターージュ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン いんげん豆 ツナ スキムミルク	米 油 バター スパゲティ じゃがいも 米粉 さとう	こまつな たまねぎ ごぼう きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし にんにく セロリ	665 kcal	25.9 g
7 木	リンゴジャム サンド		とりにくのトマトに フライビーンズサラダ	牛乳 とり肉 いんげん豆 大豆	パン バター 油 じゃがいも 米粉 さとう でん粉	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ きゅうり にんにく トマト とうもろこし セロリ しょうが りんご レモン汁	563 kcal	23.4 g
8 金	ごはん		さかなのさいきょうやき かきたまじる れんこんのきんぴら かき	牛乳 さけ たまご ちくわ とうふ	米 油 ごま さとう でん粉	れんこん ごぼう こんにやく にんじん たまねぎ こまつな さいやいんげん しょうが かき	610 kcal	29.3 g
11 月	わかめごはん		さかなのハンバーグ めかぶおろしだれ くきわかめとツナのあえもの わかめとたまねぎのみそしる	牛乳 とびうお 大豆 たまご ツナ とうふ わかめ 茎わかめ めかぶ	米 油 ごま パン粉 さとう でん粉	たまねぎ しょうが だいこん きゃべつ もやし にんじん こまつな えのきたけ 長ねぎ	606 kcal	29.5 g
12 火	やきそば サンド		わふうポトフ さつまいもチップスサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 青のり ウインナー	パン 中華めん じゃがいも 油 さつまいも	きゃべつ にんじん だいこん たまねぎ こまつな きゅうり もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが	587 kcal	24.6 g
13 水	けんちん うどん		ツナとわかめのサラダ きなこだんご	牛乳 ぶた肉 ツナ きなこ	うどん 油 さといも さとう 白玉粉 上新粉	だいこん にんじん ごぼう こんにやく 長ねぎ きゃべつ もやし とうもろこし たまねぎ	631 kcal	23.9 g
14 木	ごはん		さかなのにんにくじょうゆだれ こうやどうふいりわふうサラダ とうふだんごじる かき	牛乳 もうかざめ わかめ 高野豆腐 とうふ	米 油 さとう 米粉 白玉粉 でん粉	だいこん きゃべつ にんじん こまつな 長ねぎ にんにく もやし かき	675 kcal	24.7 g
15 金	ドライカレー ライス		ポテトのハニーサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 粉寒天	米 油 さとう 小麦粉 バター じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ きゅうり にんにく とうもろこし りんご しょうが セロリ ぶどうジュース	625 kcal	20.0 g
18 月	あきのかおり ごはん		ぶたにくとだいこんのもの じゃこのカリカリサラダ はなみかん	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ ちりめんじゃこ 高野豆腐	米 油 さとう さつまいも	まいたけ にんじん だいこん こまつな しめじ こんにやく きゃべつ たまねぎ しょうが みかん	617 kcal	25.8 g
せかいのりょうり ~カナダ~								
19 火	メープルシロップ トースト		サーモンチャウダー シーザーサラダ りんご	牛乳 鮭 粉チーズ	パン 油 さとう じゃがいも 米粉 はちみつ バター メープルシロップ	たまねぎ にんじん きゃべつ だいこん とうもろこし セロリ きゅうり たもぎたけ りんご	605 kcal	23.9 g
20 水	ごはん		とうふのちゅうかに はるさめサラダ ぶたにくとだいこんのそばろ	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 油 ごま 春雨 でん粉 さとう	だいこん こまつな にんじん たまねぎ 干しいたけ きゅうり チンゲンサイ もやし きゃべつ 長ねぎ にんにく しょうが	628 kcal	24.9 g
21 木	スパゲティ ナポリタン		アーモンドサラダ こまつなのこめこケーキ	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご 豆乳	スパゲティ 油 アーモンド 米粉 バター さとう	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな きゃべつ きゅうり もやし にんにく トマト	630 kcal	22.6 g
わしょくの日 こんだて								
22 金	せきはん		さかなのみぞれやき やさいのごまずあえ だいこんのみそしる はなみかん	牛乳 さば 小豆 油揚げ わかめ とうふ	米 もち米 油 じゃがいも ごま さとう	だいこん きゃべつ こまつな にんじん もやし にんにく しょうが 長ねぎ みかん	606 kcal	29.4 g
25 月	おやこどん		ししゃものからあげ おかかあえ よしのじる	牛乳 とり肉 たまご とうふ ししゃも	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	たまねぎ にんじん こまつな しめじ きゃべつ だいこん もやし こんにやく 長ねぎ	662 kcal	33.7 g
セレクトきゅうしょく								
26 火	コッペパン		さかなのフライ(チキンのハーブパンコやき) コンドレッシングサラダ やさいとたまごのスープ	牛乳 たら ウインナー たまご	パン 油 さとう じゃがいも パン粉	にんじん きゃべつ きゅうり もやし とうもろこし こまつな たまねぎ セロリ にんにく	665 kcal	29.4 g
27 水	しょうゆわかめ ラーメン		ぶたしゃぶサラダ ポテトのケチャップあえ	牛乳 ぶた肉 わかめ	中華めん 油 じゃがいも ごま バター さとう	きゃべつ きゅうり にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ たけのこ しょうが	604 kcal	27.3 g
日本のきょうどりょうり ~ながのけん~								
28 木	のざわな ごはん		さんぞくやき なめこじる こうやどうふのみそいため りんご	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ 高野豆腐 とうふ	米 油 ごま 米粉 さとう でん粉	のざわな ごぼう にんじん 切り干しだいこん チンゲンサイ だいこん にんにく しょうが なめこ 長ねぎ りんご	650 kcal	33.0 g
29 金	だいこん カレーライス		ポテトとたまごのサラダ アロエいりフルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 たまご ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ だいこん きゃべつ きゅうり にんにく しょうが セロリ もも みかん パイナップル アロエ	667 kcal	20.5 g

### セレクト給食(11月26日(火))

- ・さかなのフライ タルタルソース  
または
- ・チキンのハーブパンコやき

### <小松菜給食>

小松菜給食は、足立区産の小松菜を、JA東京スマイル農業協同組合様よりいただいて、区内全小中学校の給食で食べる取り組みです。  
加平小学校の給食では、「小松菜のポターージュ」と「鶏とごぼうのピラフ」に入れました。



\*都合により変更になる場合があります。



(11月23日は、お赤飯の日)