



11月の献立表



足立区立亀田小学校

日	ひとくちメモ	飲み物	主食	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1金	運動会 応援メニュー		カツカレー	海藻サラダ なし	レンズ豆、鶏肉	牛乳、海藻ミックス	米、米粒麦、じゃがいも、小麦粉、はちみつ、パン粉、砂糖	油、バター、ごま油	にんじん	玉葱、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、もやし、ホールコーン、なし	691 kcal 24.0 g 20.6 g 2.1 g
6水	小松菜給食		小松菜チゲうどん	ツナとわかめのレモンあえ 小松菜の蒸しケーキ	豚肉、油揚げ、ツナ、たまご	牛乳、わかめ、ヨーグルト	冷凍うどん、砂糖、小麦粉、チョコチップ	油	ごまつな、にんじん	玉葱、長ねぎ、干し椎茸、はくさい、キムチ、キャベツ、もやし、レモ	631 kcal 25.6 g 26.1 g 2.4 g
この日の小松菜は、区内農家が生産し、JA東京スマイルから無償提供されたものです。											
7木	食べ物語給食 パムとケロの ランチルーム 4-1		ドーナツパン	ささみのつるりんスープ コロコロサラダ	きな粉、鶏肉	牛乳	ミルクパン、砂糖、でんぷん、はるさめ、じゃがいも	油	にんじん、ごまつな	しょうが、長ねぎ、干し椎茸、たけのこ、もやし、きゅうり、ホールコーン、玉葱	571 kcal 24.5 g 21.7 g 2.2 g
8金	11月8日はいい歯の日！ みんぞく歯の健康を応援しました。		ごはん&カレーごま	肉じゃが さきいかと野菜のねぎ醤油	豚肉、生揚げ、さきいか	牛乳、わかめ	米、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	ごま、油、ごま油	にんじん、さやいんげん	玉葱、干し椎茸、キャベツ、きゅうり、もやし、長ねぎ、しょうが	621 kcal 23.9 g 18.1 g 1.7 g
11月	食べ物語給食 ももたろう 11月誕生日給食		白菜たっぷりあんかけ丼	ごまみそけんちん汁 ももたろうのきびだんご	豚肉、鶏肉、豆腐、みそ、きな粉	牛乳	米、でんぷん、さいとういも、こんにゃく、たかきび粉、白玉粉、上新粉、砂糖	油、ごま油、ごま	にんじん、ごまつな	しょうが、はくさい、もやし、玉葱、だいこん、長ねぎ、干し椎茸、えのきたけ	625 kcal 24.0 g 17.0 g 2.4 g
12火	食べ物語給食 給食委員はアイドル ランチルーム 4-2		ごはん	だいこんと小松菜のみそ汁 南蛮から揚げ ひじきのナムル	鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、芽ひじき	米、でんぷん、砂糖	油、ごま油、ごま	にんじん、ごまつな	長ねぎ、きゅうり、キャベツ、だいこん	657 kcal 25.7 g 25.1 g 2.5 g
13水	食べ物語給食 ねこのラーメンやさん		かつおラーメン	ポテトと大豆の磯辺揚げ りんご	豚肉、いか、えび、花かつお、大豆	牛乳、あおのり	中華めん、でんぷん、じゃがいも	油、ごま油	にんじん、ごまつな	しょうが、にんにく、はくさい、たけのこ、長ねぎ、りんご	614 kcal 27.7 g 17.2 g 1.9 g
14木	食べ物語給食 かぼちゃスープのおふろ ランチルーム 4-3		黒砂糖パン	かぼちゃスープ 鮭のチーズムニエル コールスローサラダ	生サケ、豆乳	牛乳、粉チーズ、生クリーム	黒砂糖パン、小麦粉、砂糖、さつまいも	バター、油	パセリ、にんじん、かぼちゃ	キャベツ、ホールコーン、玉葱	596 kcal 29.7 g 21.5 g 2.2 g
15金	風が吹き寄せられた色とりどりの落ち葉をイメージしたご飯です。		吹き寄せごはん	たまごのみそ汁 スマルトのスパイシー揚げ のりあえ	えび、鶏肉、スマルト、たまご、豆腐、みそ	牛乳、刻みのり	米、三温糖、米粉、でんぷん	むぎぐり、油	にんじん、ごまつな	ぶなしめじ、しょうが、もやし、玉葱	623 kcal 29.6 g 20.1 g 3.2 g
18月	食べ物語給食 ルルとララのフレンチトースト		オレンジフレンチトースト	ポークビーンズ ツナサラダ	たまご、いんげんまめ、豚肉、ツナ	牛乳	食パン、砂糖、じゃがいも	無塩バター、油、ごま油	にんじん	オレンジジュース、玉葱、グリーンピース、キャベツ、もやし、きゅうり、レモン	616 kcal 27.5 g 24.6 g 2.5 g
19火	食べ物語給食 ゆうすげ村の小さな旅館 ランチルーム 3-1		ごはん&大根菜ふりかけ	かきたま汁 ぶりの照り焼き ふろふき大根	かつおぶし、ぶり、みそ、鶏肉、豆腐、たまご	牛乳、ちりめん、わかめ	米、三温糖、でんぷん	ごま油、ごま	だいこん葉、にんじん	しょうが、だいこん、えのきたけ、玉葱	640 kcal 30.5 g 21.4 g 2.3 g
20水	就学時健康診断の日です。給食が早出しになります。		カルピチャーハン	ワンタンスープ ソファールヨーグルト	豚肉、みそ、たまご	牛乳、ソファールレモン	米、砂糖、ワンタン	油、ごま油	ピーマン、にんじん、にら	にんにく、玉葱、長ねぎ、干し椎茸、キャベツ、ホールコーン	621 kcal 23.8 g 17.8 g 2.5 g
21木	食べ物語給食 ニンジンジン		バター醤油ピラフ	にんじんとたっぷりクリームスープ キャロットゼリー	ウィンナー、ベーコン、鶏肉、いんげんまめ、豆乳	牛乳、生クリーム、粉寒天	米、上新粉、砂糖	バター、油	にんじん、パセリ	えのきたけ、ぶなしめじ、玉葱、レモン汁、オレンジジュース	603 kcal 20.5 g 20.9 g 2.4 g
22金	野菜の日 ～大根～		ごはん	かわり豚汁 さばの塩こうじ焼き 大根と春雨のピリ辛炒め	さば、豚肉、豆腐、みそ	牛乳	米、はるさめ、砂糖、こんにゃく	ごま油	にら、かぼちゃ、にんじん	だいこん、にんにく、しょうが、長ねぎ	618 kcal 28.7 g 21.9 g 1.8 g
25月	エビ・いか・チーズ・小松菜。具だくさんのおいしいキッシュです。		マーガリンパン	かぶとキャベツのスープ 小松菜とシーフードのキッシュ コーンポテト	卵、えび、いか、ベーコン、ウィンナー	牛乳、チーズ、生クリーム	マーガリンパン、じゃがいも	油、バター	にんじん、ごまつな、かぶ(葉)	玉葱、ホールコーン、キャベツ、かぶ	587 kcal 25.6 g 26.4 g 2.8 g
26火	郷土料理給食 ～静岡県～ ランチルーム 3-2		茶めし	静岡おでん わさびあえ	さつま揚げ、焼き竹輪、!がんもどき、うずら卵、はんぺん、糸けずり節、粉かつお	牛乳、結びこんぶ、あおのり	米、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	ごまつな、にんじん	だいこん、しょうが、キャベツ	570 kcal 24.8 g 15.4 g 2.8 g	
27水	ランチルーム 3-3		さんまのかば焼き丼	呉汁 かき	さんま、大豆、油揚げ、みそ	牛乳	米、でんぷん、小麦粉、砂糖、こんにゃく	油、すりごま	にんじん、ごまつな	しょうが、えのきたけ、長ねぎ、だいこん、かき	681 kcal 24.3 g 26.9 g 2.0 g
28木	あすかじろ飛鳥汁は、豆乳を使ったまるやかなみそ汁です。		炊き込みいなり	飛鳥汁 メヒカリのにんにくしょうゆ揚げ 辛子あえ	油揚げ、大豆、メヒカリ、豚肉、豆腐、豆乳、赤みそ	牛乳	米、砂糖、でんぷん、こんにゃく、じゃがいも	ごま、油	にんじん、ごまつな	干し椎茸、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、ごぼう、だいこん、長ねぎ	598 kcal 26.9 g 20.3 g 2.7 g
29金	1年生交流給食		ミートソーススパゲッティ	ポテみそサラダ ミックスフルーツ	大豆、豚肉、みそ	牛乳、粉チーズ	スパゲッティ、小麦粉、じゃがいも、砂糖	油、すりごま	にんじん、トマト缶	玉葱、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイン缶、もも缶	598 kcal 25.4 g 19.1 g 2.3 g

行事、その他都合により、献立を変更する場合があります。果物は、仕入れや生育状況により変更することがあります。

「出典 株式会社少年写真新聞社」