



11

月のこんだて表



足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

2024年11月

日	曜日	牛乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal	
1	金	○	☆体育発表会応援メニュー☆ ごはん	みそカツ レモン和え 紅白すまし汁	サイダー ゼリー	牛乳、鶏こま肉、赤みそ、 あらははんぺん、粉寒天	米、小麦粉、パン粉、 ごま油、砂糖、 白すりごま、白いりごま、 こんにやく	にんにく、にんじん、キャベツ、 もやし、レモン、だいこん、 ごぼう、こまつな、長ねぎ	613	
2	土		ポークカレー	グレープジュース こんにやくサラダ		豚小間、レンズまめ、 ピザチーズ	米、油、小麦粉、じゃがいも、 こんにやく、砂糖、ごま油	グレープジュース、玉葱、 にんにく、にんじん、 もやし、きゅうり	594	
6	水	○	ごはん	すずきのねぎソースかけ じゃがいもきんぴら キャベツと生揚げのみそ汁		牛乳、すずき、角揚げ、 生揚げ、赤みそ、白みそ	米、油、でんぷん、 砂糖、ごま油、じゃがいも、 しらたき、三温糖、 白いりごま	しょうが、長ねぎ、玉葱、 にんにく、にんじん、ごぼう、 キャベツ、えのきたけ、 こまつな	617	
7	木	○	マーボー豆腐丼	中華サラダ	バナナ	牛乳、豚ひき肉、大豆、 木綿豆腐、赤みそ	米、油、砂糖、ごま油、 でんぷん、緑豆はるさめ、 白いりごま	にんじん、玉葱、にんにく、 しょうが、干し椎茸、もやし、 キャベツ、きゅうり、バナナ	644	
8	金	○	ぶどうパンの トースト	かぶのチーズシチュー いかと野菜のごまじょうゆ		牛乳、ロースハム、 鶏こま肉、ピザチーズ、 粉チーズ、いんげんまめ、 いか	ぶどうパン、バター、油、 じゃがいも、小麦粉、砂糖、 白すりごま、白いりごま	玉葱、にんじん、かぶ、かぶ葉、 もやし、キャベツ、きゅうり	599	
11	月	○	麦ごはん	さけのみじ焼き 磯香和え みだくさん汁	りんご	牛乳、生サケ、赤みそ、 刻みのり、豚小間、 油揚げ、木綿豆腐、 大豆、白みそ、赤みそ	米、米粒麦、マヨネーズ、 じゃがいも、こんにやく	にんじん、キャベツ、もやし、 こまつな、玉葱、長ねぎ、 りんご	623	
12	火	○	ミルクパン	ビーンズコロッケ ゆでキャベツ 豚肉とたまごのスープ		牛乳、いんげんまめ、 豚ひき肉、豆乳クリーム、 豚小間、たまご	ミルクパン、じゃがいも、 乾燥マッシュポテト、油、 小麦粉、パン粉、でんぷん	玉葱、にんじん、セロリー、 キャベツ、えのきたけ、長ねぎ、 こまつな、もやし	627	
13	水	○	雑穀ごはん	ぎせい豆腐 わかめと野菜の和え物 大根と油揚げのみそ汁		牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、たまご、 わかめ、油揚げ、 白みそ、赤みそ	米、古代米、きび、あわ、 米粒麦、白いりごま、油、 砂糖、白すりごま、ごま油	長ねぎ、にんじん、干し椎茸、 こまつな、キャベツ、もやし、 冷凍ホールコーン、だいこん、 玉葱	627	
14	木	○	タンメン	<small>全校で選んだ150周年 超スペシャルメニュー3位</small> おみくじジャンボぎょうざ みかん		牛乳、豚小間、いか、 板なしかまぼこ、 豚ひき肉、大豆、 ウィンナー、サラダチーズ	蒸し中華めん、油、ごま油、 ぎょうざの皮、小麦粉	にんじん、たけのこ、はくさい、 キャベツ、干し椎茸、長ねぎ、 にんにく、しょうが、にら、 冷凍ホールコーン、みかん	634	
15	金	○	☆こまつな給食☆ あだち菜丼	こまつなサラダ 豆腐と卵のスープ		牛乳、豚小間、凍り豆腐、 なると、ツナオイル漬け、 鶏こま肉、絹ごし豆腐、 わかめ、たまご	米、油、砂糖、でんぷん、 白いりごま、ごま油	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、 もやし、にんにく、しょうが、 こまつな、キャベツ、 冷凍ホールコーン	608	
18	月	○	ふきよせごはん	メヒカリのからあげ 野菜のおろし和え さつま汁		牛乳、油揚げ、メヒカリ、 木綿豆腐、鶏こま肉、 白みそ、赤みそ	米、むぎぐり、でんぷん、油、 砂糖、さつまいも	にんじん、干し椎茸、きゅうり、 もやし、はくさい、だいこん、 レモン汁、長ねぎ、こまつな	616	
19	火	○	フレンチトースト	チキンビーンズ 海藻サラダ		牛乳、たまご、大豆、 いんげんまめ、鶏こま肉、 ウィンナー、海藻ミックス	食パン、砂糖、バター、 じゃがいも、油、小麦粉、 油、ごま油、白すりごま	玉葱、にんじん、キャベツ、 もやし、冷凍ホールコーン	602	
20	水	○	肉うどん	キャベツとしらすのポン酢和え <small>全校で選んだ150周年 超スペシャルメニュー1位</small> 桜ドーナツ		牛乳、豚小間、油揚げ、 焼き竹輪、しらす干し、 刻みのり、たまご、豆乳	無塩冷凍うどん、油、 砂糖、小麦粉、三温糖、 豆乳クリームバター、粉糖	玉葱、にんじん、ごぼう、 干し椎茸、長ねぎ、こまつな、 キャベツ、えのきたけ、レモン汁	584	
21	木	○	<small>給食委員会で選んだ 150周年 超スペシャルメニュー</small> 150周年 おめでとう オムレツケーキ	150周年お祝いスープ	江北 桜ゼリー	牛乳、ウィンナー、 たまご、豆乳クリーム、 ベーコン、 なると、粉寒天	米、豆乳クリームバター、 油、でんぷん、砂糖、 じゃがいも、マカロニ	玉葱、にんじん、キャベツ、 マッシュルーム、ネクター	572	
22	金	○	麦ごはん	あぶらかれいの一味焼き 華風あえ じゃがもち汁		牛乳、アブラカレイ、 鶏こま肉、油揚げ	米、米粒麦、砂糖、 白いりごま、 緑豆はるさめ、油、 ごま油、じゃがいも、 しらたき	しょうが、にんじん、キャベツ、 きゅうり、だいこん、こまつな、 はくさい、長ねぎ	595	
25	月	○	わかめご飯	生揚げと豚肉の中華炒め パリパリサラダ		牛乳、炊きこみわかめ、 ちりめん、豚小間、 生揚げ	米、白いりごま、油、砂糖、 三温糖、でんぷん、ごま油、 ワンタンの皮	しょうが、ピーマン、キャベツ、 にんじん、干し椎茸、長ねぎ、 きゅうり、もやし、 冷凍ホールコーン	619	
26	火	○	シーフード クリームパスタ	ミックスサラダ 11月お誕生日給食	小松菜 マーブル ケーキ	牛乳、冷凍むきえび、 いか、ベーコン、豆乳、 生クリーム、たまご、 豆乳クリーム	スパゲッティ、 オリーブ油、油、米粉、 バター、じゃがいも、 砂糖、小麦粉、 豆乳クリームバター	エリンギ、玉葱、こまつな、 にんじん、きゅうり、キャベツ、 レモン汁	643	
27	水	○	麦ごはん	さばの味噌煮 ひじき和え いも煮		牛乳、さば、 赤みそ、白みそ、 芽ひじき、豚小間、 生揚げ	米、米粒麦、砂糖、ごま油、 白すりごま、さといも、 しらたき	しょうが、にんじん、きゅうり、 キャベツ、もやし、ごぼう、 だいこん、長ねぎ、こまつな	654	
28	木	○	あしたばパン	シェパードパイ せんぎり野菜スープ	パイナップル	牛乳、豚ひき肉、 レンズまめ、ピザチーズ、 ベーコン	あしたばパン、 じゃがいも、バター、油、 小麦粉	玉葱、にんじん、 マッシュルーム、パセリ、 キャベツ、こまつな、パイナップル	604	
29	金	○	☆昭和にタイムスリップ☆ 麦ごはん	くじらの竜田揚げ ごま酢和え 根菜のみそ汁	菊花みかん	牛乳、くじら肉、油揚げ、 赤みそ、白みそ	米、押麦、でんぷん、 小麦粉、ごま油、砂糖、 白すりごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、だいこん、 りんご、玉葱、もやし、 キャベツ、こまつな、 にんじん、ごぼう、 えのきたけ、長ねぎ、みかん	612	
※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。									中学年栄養摂取基準量	620
11月平均栄養摂取量									629	

★給食委員会 & 全校に募集した、今までにない新しいメニュー「150周年超スペシャルメニュー」を献立に入れました！
考えてくれたみなさん、ありがとうございます！

* 150周年超スペシャルメニュー第1弾！

給食委員会が選んだメニューを組み合わせ「150周年記念集会」がある21(木)に入れました！

* 150周年超スペシャルメニュー第2弾！

給食委員会が選んだ5つのメニューの中から、全校で投票を行いました。

☆第1位桜ドーナツ(桜色のドーナツ)174票

☆第2位きなココアパン(きな粉揚げパンの上からココアをかける)162票

☆第3位おみくじジャンボぎょうざ(コーン・チーズ・ウィンナーの入ったぎょうざ。どれがあたるかお楽しみ！)151票

上位3つのメニューを給食に入れます！11月は『桜ドーナツ』と『おみくじジャンボぎょうざ』です！

・1(金)体育発表会応援メニュー・・・みそカツで縁起をかついで、体育発表会では、それぞれ力を発揮しましょう！体育発表会当日の「ポークカレー」は、体育主任の石黒先生にメニューを選んでもらいました！

・15(月)小松菜給食・・・足立区でとれた「新鮮でおいしいこまつな」をJAスマイル東京から無償でいただきます！

・26(火)お誕生日給食・・・ちょっと特別なメニューで11月のお誕生日のみなさんのお祝いをします。

・29(金)昭和にタイムスリップ・・・150周年にちなんで、ちょっと昔・昭和20～30年代に、給食で定番だった「くじら肉」を使ったメニューを入れました。約70年前の給食メニューは「コッペパン・くじらの竜田揚げ、脱脂粉乳」。くじらを、ちょっと昔にタイムスリップして味わってみましょう！