



令和6年11月 学校給食予定献立表



足立区立六木小学校

日曜日	のみの	献立		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		主食	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal たんぱく質 g
1・金		6年生 日光自然教室 わかめごはん	さんまの塩焼き れんこんと大豆のきんぴら かきたまみそ汁 果物(みかん)	牛乳 わかめ さんま 焼き竹輪 大豆 豆腐 たまご みそ	こめ 小麦粉 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	れんこん にんじん ごぼう 玉ねぎ こまつな みかん	610 kcal 24.5 g
4・月		(文化の日) 振替休日					
5・火		けんちんうどん	おはなし給食 白菜と大根の和え物 カステラケーキ	牛乳 鶏肉 生揚げ さつま揚げ わかめ ツナ たまご	無塩うどん さといも 油 ごま油 砂糖 小麦粉 はちみつ 中ざら糖 ごま	にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 こまつな はくさい	618 kcal 24.3 g
6・水		黒砂糖パン	ポテトミートグラタン シーフードサラダ	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 ビザチーズ わかめ むきえび いか	黒砂糖パン じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく きゅうり キャベツ もやし コーン	558 kcal 26.6 g
7・木		コシヒカリごはん	たれカツ はりはり漬け のっぺい汁	牛乳 鶏肉 塩昆布 豆腐 油揚げ	こめ 小麦粉 パン粉 砂糖 中ざら糖 ごま さといも こんにゃく てんぷん 油	しょうが 切干しいたけ にんじん きゅうり だいこん 長ねぎ こまつな	604 kcal 29.2 g
8・金		開校記念日					
11・月		鮭ときのこの クリーム スパゲッティ	パリパリサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 さけ 白いんげん豆 豆腐 みそ プレーヨーグルト	スパゲッティ 油 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖 はちみつ	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり	593 kcal 26.9 g
12・火		ごはん	鶏肉の治部煮 五色和え 果物(かき)	牛乳 鶏肉 生揚げ	こめ でんぷん じゃがいも 糸こんにゃく 車ふ 砂糖 ごま	にんじん たけのこ 干し椎茸 さやいんげん こまつな もやし はくさい コーン かき	597 kcal 25.0 g
13・水		ミルクパン	白身魚のフライ ツナのジャーマンポテト ミネストローネ	牛乳 たら ツナ 鶏肉 ウィンナー レンズまめ 粉チーズ	ミルクパン 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも マカロニ 砂糖	にんにく 玉ねぎ コーン にんじん セロリ トマト ブロッコリー かぶ	567 kcal 30.2 g
14・木		5年生 社会科見学 金時ごはん	ししゃものカレー揚げ 野菜のみそ炒め むらくも汁	牛乳 ししゃも 豚肉 生揚げ みそ たまご 豆腐 わかめ	こめ もち米 さつまいも ごま 小麦粉 てんぷん 油 砂糖 ごま油	キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン たけのこ しょうが えのきたけ 長ねぎ こまつな	556 kcal 25.0 g
15・金		小松菜 チャーハン	こまつな給食 レバーのかりんとうがらめ 小松菜入り野菜スープ	牛乳 ツナ たまご 豚レバー	こめ ごま油 油 小麦粉 てんぷん 砂糖	にんじん 長ねぎ しょうが こまつな ごぼう たけのこ もやし えのきたけ	592 kcal 26.4 g
18・月		ツナポテト トースト	コーンサラダ ゴロゴロ野菜のスープ	牛乳 白いんげん豆 わかめ プレーヨーグルト ひよこまめ ウィンナー うすら卵	無塩食パン じゃがいも バター てんぷん 油 砂糖	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり もやし かぼちゃ かぶ にんじん	548 kcal 24.4 g
19・火		4年生 社会科見学 ごはん	魚と豆のあずま煮 ごまおろしポン酢和え みそ汁	牛乳 もうかさめ 大豆 生揚げ わかめ 豆腐 油揚げ みそ	こめ でんぷん 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが にんじん はくさい もやし こまつな ぶなしめじ だいこん レモン果汁 玉ねぎ	613 kcal 26.5 g
20・水		みそラーメン	いかとわかめの和え物 ミルクゼリー	牛乳 豚肉 みそ わかめ いか かんてん	中華めん ごま油 油 ごま 砂糖	長ねぎ にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし いら コーン はくさい みかん缶	553 kcal 23.9 g
21・木		マーボー丼	春雨サラダ たまごとわかめのスープ	牛乳 豆腐 豚肉 豚レバー 大豆 みそ たまご わかめ	こめ 小麦粉 油 砂糖 ごま油 でんぷん はるさめ ごま	玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり こまつな ぶなしめじ	584 kcal 25.7 g
22・金		六木カレー I-1 リクエスト	海藻サラダ 果物(りんご)	牛乳 豚肉 レンズまめ 海藻ミックス	こめ じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん しょうが もやし にんにく キャベツ コーン りんご	627 kcal 19.6 g
23・土		学習発表会 (給食なし)					
25・月		(学習発表会) 振替休業日					
26・火		ごはん	五目たまご焼き からし和え 真だくさん汁	牛乳 たまご 豚肉 かまぼこ 生揚げ	こめ 小麦粉 砂糖 こんにゃく 油 じゃがいも	干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	549 kcal 23.7 g
27・水		アーモンド トースト	ポークシチュー フレンチサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげんまめ 生クリーム	食パン バター 油 小麦粉 砂糖 はちみつ アーモンド じゃがいも マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな もやし コーン	643 kcal 22.7 g
28・木		鶏そぼろごはん	小魚のオランダ揚げ おかか和え みそ汁	牛乳 鶏肉 こうや豆腐 油揚げ にぎす 粉チーズ たまご かつお節 豆腐 わかめ みそ	こめ 小麦粉 砂糖 ごま 小麦粉 油 じゃがいも	にんじん 干し椎茸 しょうが こまつな はくさい もやし えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	555 kcal 27.5 g
29・金		ごはん	ひじき入りのりの佃煮 肉じゃが 野菜の七味和え	牛乳 のり ひじき 生揚げ 豚肉	こめ 小麦粉 じゃがいも しらたき 油 ごま	にんじん 玉ねぎ グリンピース こまつな もやし はくさい えのきたけ	546 kcal 21.0 g



感謝の気持ちを込めて残さず食べよう

食事には、食にかかわる人々だけでなく、自然の恵みのつえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や努力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。



※ 都合により献立が変わる場合もありますので、ご了承ください。