

令和5年11月の給食予定献立表

江戸川区立第四葛西小学校 校長 永浜幹朗

日	主食	牛乳	おかず	デザート	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	小松菜ガーリック トースト ★6年生日光移動教室	○	秋のシチュー 切り干し大根のサラダ		食パン オリーブ油 油 さつま芋 マーガリン 小麦粉 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム まぐろ缶	にんにく 小松菜 人参 玉葱 しめじ コーン パセリ もやし きゅうり 切り干し大根	569 kcal 19.3 g 24.1 g 1.8 g
2 木	ごはん ★文化の日メニュー	○	菊花しゅうまい 三色和え わかめと豆腐のすまし汁	みかん	精白米 麦 砂糖 ごま油 もち米 じゃが芋	牛乳 豚肉 鶏肉 おから イカ 糸寒天 かつお節 豆腐 ワカメ	干し椎茸 玉葱 生姜 人参 小松菜 もやし みかん	525 kcal 22.2 g 13.7 g 1.8 g
6 月	海鮮豆腐丼	○	もやしの中華和え	焼きマラーカオ	精白米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 砂糖 米粉 ココナッツ アーモンド 油 白ごま	豚肉 豆腐 エビ イカ 牛乳 たまご 無糖練乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 白菜 なら ねぎ もやし 小松菜	681 kcal 27.1 g 29.0 g 1.6 g
7 火	キムチチャーハン	○	ケランマリ レバーのコチュジャン炒め わかめスープ		精白米 砂糖 麦 油 ごま油 でん粉	豚肉 凍り豆腐 牛乳 ハム しらす干し たまご 豚レバー ワカメ	キムチ ねぎ 玉葱 干し椎茸 赤パプリカ 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ もやし なら 人参 大根 えのきたけ	563 kcal 28.1 g 20.1 g 2.4 g
8 水	ガーリックライス ドライカレー ★いい歯の日	○	フィッシュサラダ	りんご	精白米 パター 油 三温糖 じゃが芋 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆 たら	にんにく パセリ 生姜 セロリー 玉葱 人参 マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり コーン りんご	578 kcal 24.3 g 19.7 g 2.0 g
9 木	ジャムトースト	○	ポトフ アーモンド和え		食パン パター じゃが芋 砂糖 アーモンド粉	牛乳 鶏肉 大豆 フランクフルト ハム	いちごジャム 人参 玉葱 キャベツ 大根 もやし きゅうり	565 kcal 22.9 g 21.7 g 2.2 g
10 金	ごはん 荻わかめのきんぴら	○	ビーンズバーグバーグ キャベツと小松菜の香りと じゃがいものみそ汁		精白米 麦 油 ごま 三温糖 ごま油 パン粉 でん粉 じゃが芋	くきわかめ 牛乳 鶏肉 大豆 煮干し粉 油揚げ みそ	玉葱 人参 キャベツ 小松菜 生姜 レモン ねぎ	547 kcal 22.8 g 18.2 g 2.2 g
13 月	肉みそ丼	○	春雨の中華和え	かぼちゃ揚げ	精白米 麦 油 でん粉 ごま油 春雨 三温糖 ぎょうざの皮 小麦粉	豚肉 みそ 大豆 牛乳 荻わかめ チーズ	にんにく 生姜 人参 干し椎茸 玉葱 グリンピース(冷) もやし きゅうり かぼちゃ	607 kcal 23.7 g 20.6 g 2.0 g
14 火	ごはん	○	たららの香味あげ 野菜のきつねあえ 豚汁		精白米 麦 でん粉 油 三温糖 こんにゃく じゃが芋	牛乳 たら 油揚げ 煮干し粉 豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ 人参 えのき 小松菜 ごぼう 大根	543 kcal 25.3 g 17.8 g 1.8 g
15 水	ちらし寿司 ★七五三お祝いメニュー	○	にぎすのからあげ 切干大根の含め煮 沢煮椀	みかん	精白米 三温糖 油 ごま でん粉	たまご 鶏肉 塩昆布 牛乳 にぎす さつま揚げ 豚肉 油揚げ	人参 干し椎茸 かんぴょう 生姜 切干大根 ごぼう 大根 もやし えのき みかん	547 kcal 23.5 g 16.0 g 2.4 g
16 木	にんじん茶飯 ★展覧会メニュー①	○	たまごのような肉団子 和風サラダ きのみそ汁		精白米 麦 ごま油 パン粉 でん粉 油 三温糖 さつま芋	牛乳 鶏肉 豆腐 豆乳 みそ じゃこ 油揚げ	人参 玉葱 生姜 キャベツ 小松菜 大根 白菜 えのき なめこ	552 kcal 23.7 g 18.5 g 2.2 g
17 金	スープパグティ ★展覧会メニュー②	○	ドリームツリーサラダ	しましまケーキ	スパゲッティ 油 オリーブ油 じゃが芋 三温糖 パター 米粉	ベーコン ウィナー 牛乳 まぐろ缶 たまご	にんにく えのき 人参 玉葱 ブロッコリー コーン	574 kcal 20.2 g 23.8 g 1.3 g
18 土	チキンカレーライス ★展覧会メニュー③	○	ツナ和え	パフェ寒天	精白米 アーモンド 油 じゃが芋 パター 小麦粉 三温糖	鶏肉 牛乳 まぐろ缶 粉寒天 ヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ぶどうジュース みかん缶	595 kcal 19.5 g 21.2 g 1.5 g
21 火	えどちゃん焼きそば ★小松菜一斉給食	○	ポテトのバター煮	小松菜白玉ポンチ	油 蒸し中華麺 砂糖 ごま油 じゃが芋 パター 白玉粉	豚肉 牛乳 ベーコン 粉チーズ 豆腐	生姜 にんにく 干し椎茸 竹の子 人参 玉葱 もやし 小松菜 みかん缶 バイン缶 りんご	556 kcal 20.7 g 17.6 g 2.0 g
22 水	トマトスープごはん	○	キャベポテサラダ	おから入り バナナケーキ	精白米 麦 オリーブ油 じゃが芋 油 米粉 三温糖	豚肉 ベーコン 牛乳 まぐろ缶 きな粉 おから 豆乳	にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり バナナ	630 kcal 18.4 g 19.8 g 2.2 g
24 金	きつねごはん ★和食の日	○	魚のバーベキューソース 小松菜サラダ ごまみそ汁	みかん	精白米 麦 油 砂糖 ごま でん粉 三温糖 こんにゃく	油揚げ 牛乳 ぼら まぐろ缶 みそ 豆腐 ワカメ	生姜 にんにく りんご レモン 小松菜 もやし 人参 大根 玉葱 みかん	609 kcal 26.7 g 22.7 g 2.4 g
27 月	ごはん 小松菜ふりかけ	○	ぎせい豆腐 じゃこサラダ 野菜のすまし汁	柿	精白米 麦 ごま油 ごま 砂糖 三温糖 じゃが芋	かつお節 牛乳 鶏肉 豆腐 たまご じゃこ わかめ	小松菜 人参 干し椎茸 キャベツ きゅうり 玉葱 ねぎ 大根 もやし 柿	553 kcal 25.4 g 19.3 g 2.2 g
28 火	ハムマヨトースト	○	ポークビーンズ 大根とナッツのサラダ		食パン マヨネーズ(卵無) 油 じゃが芋 三温糖 マーガリン 小麦粉 アーモンド 砂糖	ハム 牛乳 豚肉 大豆 白いんげん豆	玉葱 パセリ 人参 マッシュルーム キャベツ 大根 きゅうり	589 kcal 22.8 g 28.6 g 2.4 g
29 水	ごはん	○	魚のインド風煮 ゴマドレサラダ	みかん	精白米 麦 でん粉 油 じゃが芋 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 モウカザメ ハム	生姜 干し椎茸 人参 玉葱 キャベツ 大根 小松菜 みかん	582 kcal 21.9 g 17.4 g 1.8 g
30 木	ごはん	○	マーボー豆腐 野菜のさっぱり漬け もやしスープ		精白米 麦 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 じゃが芋 ごま	鶏肉 みそ 豆腐 牛乳	にんにく 生姜 干し椎茸 人参 玉葱 竹の子 キャベツ 小松菜 ねぎ もやし	548 kcal 23.3 g 17.6 g 2.2 g

食材の都合により、献立、献立の一部が変更になることがあります、ご了承ください。

11月15日から展覧会が始まります。給食でも展覧会に合わせて各学年の作品のテーマから給食のメニューを考えました。

- 1年生 たまごから生まれたよ…16日 たまごのような肉団子
- 2年生 ウェルカム♪パフェ…18日 パフェ寒天
- 3年生 ドリームツリー…17日 ドリームツリーサラダ
- 4年生 しましまだまし絵…17日 しましまケーキ
- 5年生 見えないもの、色や形へ 17日 スープパグティ
- 6年生 わたしの大切な景色 18日 チキンカレーライス



皆さんの作品に負けないう、給食でもおいしい作品を作ります。楽しみにしてください。