

# 11がつこんだてひょう

<11月の給食目標>  
感謝して食べましょう。

日	曜日	牛乳	こんだてめい	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力になる	みどりの食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
2	木		<b>【文化の日献立】</b> 菊花ごはん 鮭のみみじ焼き 小松菜のあえもの 豆腐のかきたま汁 みかん	牛乳 鮭 鶏肉 たまご ツナ 豆腐 油揚げ	米 油 砂糖 マヨネーズ(卵不使用)	人参 小松菜 ねぎ もやし 大根 菊花 白菜 干し椎茸 さやいんげん キャベツ みかん	611 kcal 26.3 g 1.7 g
6	月		鶏ときのこのピラフ いかにチーズ入りふわふわ揚げ カレーポテトサラダ キャベツとレンズ豆のスープ	牛乳 鶏肉 いか ハム ウインナー 粉チーズ 青のり レンズ豆	米 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 油 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ グリンピース きゅうり ブロッコリー コーン しめじ エリンギ えのき茸	591 kcal 25.2 g 2.2 g
7	火		ごはん 鯖のみそ煮 白菜のごまおかかあえ わかめのかきたま汁 みかん	牛乳 鯖 たまご ちくわ 豆腐 わかめ 粉かつお 赤みそ	米 じゃがいも 白ごま 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 しょうが 大根 白菜 もやし 玉ねぎ えのき茸 みかん	575 kcal 26.9 g 2.5 g
8	水		チリピーンズドック クラムチャウダー 人参とツナのレモンドレッシングサラダ バナナ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン あさり チーズ 大豆 豆乳 白いんげん豆 生クリーム	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン セロリ キャベツ きゅうり コーン レモン バナナ	607 kcal 26.2 g 2.7 g
9	木		<b>【ラッキー7リクエスト】</b> 具だくさんみそラーメン(つけ麺) 小松菜ジャンボぎょうざ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 粉寒天 赤みそ	蒸し中華麺 餃子の皮 油 ごま油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 しょうが にんにく キャベツ もやし コーン ねぎ にら りんご みかん缶 パイン缶 黄桃缶	586 kcal 22.7 g 2.3 g
10	金		<b>【季節の献立】</b> さつまいもごはん はたはたの甘露煮 青菜とエリンギのあえもの きりたんぼ汁	牛乳 はたはた 鶏肉 ハム 油揚げ	米 きりたんぼ さつまいも さといも こんにやく でんぷん 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 しょうが にんにく もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ エリンギ	580 kcal 21.2 g 2.1 g
13	月		ごはん 大豆コロッケ キャベツと小松菜のからしあえ きのこのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 おから ツナ 油揚げ スキムミルク 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 白菜 ねぎ しめじ 椎茸 えのき茸 舞茸	625 kcal 23.6 g 2.0 g
14	火		家常豆腐丼 えのきとたまごの中華スープ さつまいもだんご	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 生揚げ 赤みそ	米 さつまいも 白玉粉 油 砂糖 でんぷん ごま油 パン粉	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根 たけのこ チンゲン菜 干し椎茸 えのき茸	654 kcal 24.4 g 2.4 g
15	水		ごはん 鉄火みそ わかさぎのから揚げ 五目きんぴら 豆腐すいとん汁	牛乳 鶏肉 豚肉 わかさぎ 豆腐 大豆 赤みそ さつま揚げ 荳わかめ	米 さつまいも こんにやく 小麦粉 油 砂糖 でんぷん 水あめ	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく 大根 白菜 れんこん ごぼう さやえんどう	591 kcal 23.5 g 2.2 g
16	木		<b>【北小祭献立Part1・作品】</b> キャンパスオムライス ポテトハニーサラダ キャベツとベーコンのスープ オレンジ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン たまご	米 じゃがいも はちみつ 油 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり エリンギ パプリカ コーン グリンピース オレンジ	591 kcal 22.6 g 1.6 g
17	金		<b>【北小祭献立Part2・発表】</b> 北小祭サンド ビーンズクリームスープ マカロニサラダ ハッピー☆ヨーグルト寒天 (発表)	牛乳 鶏肉 ウインナー ハム ツナ チーズ 大豆 白いんげん豆 粉チーズ ヨーグルト	コッペパン じゃがいも マカロニ 砂糖 小麦粉 マヨネーズ(卵不使用) チョコレート 油	人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ きゅうり ブロッコリー コーン エリンギ ぶどう果汁 みかん缶 パイン缶	644 kcal 26.0 g 2.4 g
20	月		<b>【小松菜一斉給食】</b> 小松菜ベベロンチーノ 小松菜入りミネストローネ 小松菜スイートポテト	牛乳 豚肉 ウインナー ツナ 生クリーム	スパゲッティ じゃがいも さつまいも 油 バター 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ エリンギ トマト缶	583 kcal 21.9 g 2.7 g
21	火		ごはん のりのつくだ煮 鶏肉の香味焼き 野菜炒め わかめとじゃがいものみそ汁 柿	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ のり わかめ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも パン粉 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく にら 大根 パプリカ キャベツ もやし 玉ねぎ えのき茸 柿	572 kcal 24.9 g 2.2 g
22	水		<b>【SDGs給食】</b> ごはん エコふりかけ 高野豆腐のから揚げ 根菜の炒め煮 江戸川小松菜のみそ汁 皮つきりんご	牛乳 豚肉 高野豆腐 さつま揚げ 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 でんぷん 油 ごま油	人参 小松菜 しょうが にんにく かぶ えのき茸 さやいんげん ねぎ りんご	606 kcal 24.4 g 2.4 g
24	金		<b>【和食の日献立】</b> ふきよせごはん ちくわのみみじ揚げ 五色あえ 白玉汁 みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ ハム ちくわ 豆腐 かまぼこ	米 栗 白玉粉 小麦粉 でんぷん 油 ごま油	人参 小松菜 れんこん しめじ さやいんげん 大根 きゅうり ねぎ コーン みかん	616 kcal 24.9 g 2.3 g
27	月		<b>【おはなし給食】</b> わかめごはん アッチとポンのハンバーグ 野菜とベーコンの炒めもの 根菜のみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも パン粉 油 砂糖	人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし コーン 大根 ねぎ エリンギ しめじ	582 kcal 25.6 g 2.0 g
28	火		<b>【ラッキー7リクエスト】</b> 小松菜クッキーパン(リクエストバージョン) レバーと野菜のソテー ABCマカロニスープ バナナ	牛乳 豚レバー 鶏肉 ベーコン	強力粉 小麦粉 バター じゃがいも マカロニ 油 砂糖 チョコレート	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン バナナ	610 kcal 25.0 g 1.8 g
29	水		ごはん じゃこ大豆 切干大根のたまご焼き 小松菜とツナの磯あえ 沢煮椀	牛乳 豚肉 鶏肉 じゃこ ツナ たまご ちくわ のり	米 でんぷん 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう ねぎ 葉ねぎ えのき茸 切干大根	585 kcal 27.0 g 2.1 g
30	木		<b>【ワールドランチ・ネパール】</b> ネパールダルカレー・チキン添え アルアチャール ファルフルダヒ	牛乳 鶏肉 チーズ 緑豆 レンズ豆 ヨーグルト	米 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ コーン みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ	617 kcal 21.7 g 1.9 g

❀22日(水)のSDGs給食は、食品ロス、和食、地産地消などにこだわった献立です。

❀27日(月)のおはなし給食は、『ハンバーグつくろうよ』より『アッチとポンのハンバーグ』です

❀都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。



<11月の平均栄養価>

エネルギー：601 kcal たんぱく質：24.4 g  
塩分：2.2 g 脂質：20.4 g