



11月



令和2年度
荒川区立尾久第六小学校

日曜	献立名	食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
		赤(血や肉を作る)		黄(力や体温となる)		緑(体の調子をよくする)		
		タンパク質	カルシウム	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
2 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう					600 kcal
	あんかけチャーハン	たまご、ぶたにく	オイスターソース	こめ、かたくり粉		にんじん	しょうが、ねぎ、干しいたけ、たけのこ、たまねぎ、グリーンピース	22. 1 g
	青菜のスープ ナムル	ぶたにく、木綿豆腐 とりにく		さとう	ごま、あぶら	チンゲンサイ にんじん	ねぎ、しょうが きゅうり、もやし	21. 3 g
4 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					607 kcal
	げんまいじゃこピラフ	大豆	じゃこ	こめ、玄米	バター、あぶら	にんじん、パセリ	ごぼう、にんにく	18. 8 g
	きのこスープ アップルパイ	とりにく、木綿豆腐				こまつな、にんじん	エリンギ、しめじ、たまねぎ、はくさい りんご、レモン汁	21. 0 g
5 (木)	牛乳		ぎゅうにゅう					658 kcal
	ガーリックフランス パリパリサラダ			フランスパン じゃがいも、はちみつ	バター あぶら	パセリ にんじん	にんにく キャベツ、きゅうり	18. 7 g 26. 3 g
	おいもポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう	さつまいも、小麦粉 白いんげん豆	バター、あぶら 生クリーム	パセリ	コーン、たまねぎ	
6 (金)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				598 kcal
	さかなのごまてり焼き	さかな		さとう	ごま		ねぎ	30. 2 g
	はくさいのいそ和え かきたま汁		のり	さとう		にんじん	はくさい、だいこん、もやし	18. 2 g
9 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう					608 kcal
	いかめし	いか		こめ、さとう		こまつな、にんじん	しょうが	24. 5 g
	いしかり汁 じゃがバター	鮭、木綿豆腐、みそ、	出し昆布	さとう		にんじん	はくさい、だいこん、えのきたけ、こんにゃく	14. 1 g
10 (火)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				627 kcal
	とりのからあげ	とりにく		かたくり粉	あぶら		しょうが	24. 6 g
	海藻サラダ 貝だくさんみそ汁		わかめ	さとう	ごま油、ごま	にんじん	きゅうり、キャベツ、だいこん	22. 6 g
11 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					624 kcal
	おやこどん	とりにく、たまご、削り節		こめ、さとう	あぶら		たまねぎ、しらたき	27. 9 g
	さわにわん からしあえ	ぶたにく、削り節		かたくり粉		にんじん	だいこん、ごぼう、干しいたけ、ねぎ	18. 2 g
12 (木)	牛乳		ぎゅうにゅう					650 kcal
	チキンカレー	とりにく		こめ、じゃがいも 小麦粉、はちみつ	バター、あぶら	にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが	18. 2 g
	フレンチサラダ くだもの			さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり かき	19. 7 g
13 (金)	牛乳、パンプキンパン		ぎゅうにゅう	パンプキンパン				600 kcal
	さかなのマヨネーズやき	さかな			マヨネーズ、あぶら	ピーマン、にんじん	たまねぎ、しめじ、コーン	30. 7 g
	やさいスープ くだもの	とりにく、大豆				にんじん	かぶ、キャベツ、たまねぎ りんご	25. 4 g
16 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう					642 kcal
	マーボーどん	ぶたにく、木綿豆腐		こめ、さとう、かたくり粉	あぶら	にら	たけのこ、にんにく、しょうが、干しいたけ、ねぎ	26. 3 g
	えび団子汁 はるさめサラダ	えび、たまご		パン粉、かたくり粉		にんじん	キャベツ、みずな、ねぎ、しょうが、たまねぎ	19. 5 g
17 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう					624 kcal
	あきのふきよせごはん	とりにく		こめ、もち米、くり、さとう	あぶら	にんじん	しめじ	23. 3 g
	さといものそぼろ煮 くだもの	ぶたにく、生揚げ、削り節		さといも、さとう、かたくり粉	あぶら	いんげん、にんじん	たけのこ、干しいたけ、だいこん、しょうが みかん	16. 3 g
18 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					681 kcal
	スパゲッティミートソース	牛肉、ぶたにく		スパゲッティ、レンズ豆	あぶら	にんじん、トマト缶	たまねぎ、にんにく、しょうが、マッシュルーム	23. 7 g
	みずなのサラダ ハニーレモンケーキ	たまご	ぎゅうにゅう	小麦粉、さとう、はちみつ	バター	にんじん	みずな、だいこん レモン汁	20. 6 g
19 (木)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				611 kcal
	手作りふりかけ	削り節	あおのり じゃこ、ひじき	さとう	ごま			33. 3 g
	さかなのからむし風 赤だしのみそ汁	さかな、おから、油揚げ 生揚げ、みそ、削り節		さとう	あぶら	にんじん	たけのこ、しめじ、ごぼう たまねぎ、ねぎ、なめこ	17. 2 g
20 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう					603 kcal
	あげパン	きな粉		コッペパン、さとう	あぶら			21. 5 g
	きのこのガーリックソテー ABCスープ	ベーコン			バター	ほうれん草、にんじん	たまねぎ、しめじ、まいたけ、しめじ、にんにく	24. 2 g
24 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう					655 kcal
	カレーうどん	牛肉、油揚げ、削り節		うどん、かたくり粉	あぶら	にんじん	たまねぎ、ねぎ	19. 3 g
	きゅうりとわかめの和え物 だいがくいも		わかめ	さとう	さつまいも、さとう、水あめ	にんじん	きゅうり、もやし	27. 0 g
25 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					605 kcal
	なめし			こめ	あぶら	こまつな、野沢菜漬		24. 3 g
	おでん	つみれ、さつま揚げ がんも、ちくわぶ、削り節	昆布	じゃがいも			だいこん、こんにゃく	16. 7 g
26 (木)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				613 kcal
	ござかな甘酢かけ		小魚	かたくり粉、さとう	あぶら	ピーマン、にんじん	たまねぎ	20. 9 g
	かぼちゃのあま煮 のっぺい汁	ぶたにく、木綿豆腐	出し昆布	あずき、さとう さといも		かぼちゃ にんじん	だいこん、ねぎ、こんにゃく	16. 0 g
27 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう					712 kcal
	ココアパン			ココアパン				30. 1 g
	えびのマカロニグラタン ミネストローネ	えび、とりにく	ぎゅうにゅう、チーズ	マカロニ、小麦粉、パン粉	バター、あぶら	にんじん、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム	26. 1 g
30 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう					637 kcal
	もみじごはん	とりにく		こめ	ごま	にんじん		23. 2 g
	きりたんぼ汁	とりにく、削り節		きりたんぼ		にんじん	はくさい、だいこん、ねぎ、まいたけ、しらたき	18. 7 g
れんこんとツナサラダ	ツナ				マヨネーズ あぶら、ごま	ごぼう、れんこん、きゅうり、レモン汁		

発注の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。