

11月の給食献立予定表

令和5年

荒川区立赤土小学校

実施日	献立名	飲用牛乳	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質
1 水	かつおめし 青菜のおかか和え 具沢山みそ汁	○	牛乳,出し昆布,かつお,花かつお,鶏肉,油揚げ,みそ	米,油,でんぷん,さとう,ごま,さつまいも	しょうが,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,だいこん,長ねぎ	586	27.2
2 木	黒砂糖食パン 秋のクリームシチュー コーンサラダ	○	牛乳,鶏肉,いんげんまめ,生クリーム	黒砂糖食パン,油,バター,小麦粉,さつまいも,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,ホールコーン,マッシュルーム水煮,エリンギ,こまつな,キャベツ,もやし	610	22.1
6 月	ご飯 中華風ししゃものから揚げ 海藻サラダ 五目スープ	○	牛乳,ししゃも,鶏肉,カットわかめ,豆腐	米,油,でんぷん,三温糖,ごま油,ごま,さとう	しょうが,にんにく,長ねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ,たけのこ水煮,こまつな,干しいたけ,もやし	621	25.5
7 火	ご飯 切干大根の卵焼き 磯和え 生揚げのみそ汁	○	牛乳,鶏肉,押し豆腐,卵,のり,生揚げ,みそ,カットわかめ	米,油,さとう,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,切干し大根,干しいたけ,もやし,こまつな	585	24.5
8 水	肉うどん みそドレサラダ さつま芋蒸しパン	○	牛乳,昆布,鶏肉,油揚げ,粉かつお,みそ,卵	冷凍うどん,油,さとう,でんぷん,ごま油,小麦粉,バター,さつまいも	にんじん,だいこん,干しいたけ,こまつな,キャベツ	604	22.1
9 木	ミルクパン お絵かきハンバーグ ケチャップ カラフルサラダ ABCスープ  <展覧会を楽しもう献立>	○	牛乳,鶏肉,ハム	ミルクパン,油,生パン粉,マカロニ,さとう	たまねぎ,にんじん,キャベツ,にんにく,かぼちゃ,きゅうり	628	29.6
10 金	ねぎ塩鶏丼 ゆず入りポン酢のおろし和え ぶどうゼリー	○	牛乳,鶏肉,粉寒天	米,押麦,ごま油,油,ごま,すりごま,でんぷん,さとう	長ねぎ,しょうが,にんにく,たまねぎ,もやし,にら,レモン,こまつな,にんじん,えのきたけ,だいこん,ゆず,ぶどうジュース	589	21.3
11 土	大豆入りドライカレー ハニーマスタードサラダ	○	牛乳,鶏肉,大豆	米,押麦,油,小麦粉,じゃがいも,はちみつ,オリーブ油	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	634	23.1
14 火	マーボーライス 中華サラダ  みかん	○	牛乳,鶏肉,大豆,豆腐,みそ,カットわかめ	米,油,さとう,ごま油,でんぷん	にんにく,しょうが,干しいたけ,たまねぎ,長ねぎ,にら,にんじん,キャベツ,もやし,みかん	581	24.2
15 水	ご飯 ぶりの照り焼き きんぴられんこん じゃが芋のみそ汁	○	牛乳,ぶり,油揚げ,みそ	米,ごま油,つきこんにゃく,さとう,ごま,じゃがいも	しょうが,れんこん,にんじん,さやいんげん,こまつな	606	25.9
16 木	スパゲッティーミートソース カレードレッシングのサラダ スイートポテト	○	牛乳,鶏肉,大豆,生クリーム	スパゲッティ,油,さとう,さつまいも,バター	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,ホールのトマト,トマトピューレ,きゅうり,キャベツ,ホールコーン	625	23.5
17 金	ご飯 ぎせい豆腐 じゃこサラダ  大根のみそ汁	○	牛乳,鶏ひき肉,豆腐,卵,ちりめんじゃこ,油揚げ,みそ,カットわかめ	米,油,さとう,ごま,三温糖,ごま油	にんじん,干しいたけ,はくさい,だいこん,こまつな	588	25.7
20 月	ご飯 のりの佃煮 生揚げと野菜の煮物 みかんポンチ	○	牛乳,のり,生揚げ,鶏肉,粉寒天	米,さとう,油	たけのこ(水煮),にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな,オレンジジュース,レモン,みかん缶	618	23.3
21 火	あんかけチャーハン 小魚のから揚げ 柿	○	牛乳,卵,鶏肉,はたはた	米,油,さとう,でんぷん,ごま油,小麦粉	しょうが,にんじん,たけのこ水煮,干しいたけ,はくさい,チンゲンサイ,かき	610	28.2
22 水	ガーリックトースト ポトフ ひよこ豆のサラダ	○	牛乳,鶏肉,ベーコン,ひよこめ	食パン,バター,油,じゃがいも,さとう	にんにく,パセリ,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン,こまつな	589	21.8
24 金	八王子産ご飯 魚のあずま煮 野菜のゆかり和え わかめのみそ汁  <和食の日・東京づくし献立>	東京牛乳	牛乳,めかじき,カットわかめ,豆腐,みそ	米,油,でんぷん,さとう	しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,ゆかり,こまつな	602	25.4
27 月	親子丼 きゅうりと大根のおかか和え なめこ汁	○	牛乳,鶏肉,高野豆腐,卵,花かつお,豆腐,みそ	米,油,さとう,でんぷん,ごま油	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,こまつな,きゅうり,だいこん,なめこ水煮,長ねぎ	600	25.8
28 火	チリビーンズライス フルーツヨーグルト	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆,粉チーズ,ヨーグルト	米,バター,油,小麦粉,じゃがいも	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,ホールのトマト,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	578	21.4
29 水	ご飯 さばの韓国焼き チョレギサラダ トックスープ	○	牛乳,さば,カットわかめ,鶏肉	米,さとう,ごま,ごま油,油,トック	にんにく,しょうが,長ねぎ,きゅうり,もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん,はくさい,だいこん,干しいたけ,こまつな	599	25.4
30 木	ご飯 ひじきふりかけ じゃが芋のカレー煮 みかん	○	牛乳,芽ひじき,粉かつお,鶏肉	米,油,さとう,ごま,じゃがいも	ゆかり,にんじん,たまねぎ,こまつな,みかん	577	19.4

◎都合により、献立の内容や回数を変更する場合があります。

◎アレルギー配慮を希望する場合は学校へお申し出ください。