



行事食や、旬の食材をメインに使った
献立には『♪』が付いています。

11月のこんだて

令和3年 10月 29日
荒川区立瑞光小学校

日	主食	牛乳	こんだて	食材のおもむき			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				体をつくる (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
2火	ごはん		運動会予備日 中華丼 ♪くだもの	牛乳,豚肉	米,油,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ(水煮), はくさい,キャベツ,たまねぎ,チンゲンツアイ, くだもの	557	20.2
4木	パン		ブックメニュー～ハリーポッター～ ミルクパン ♪シェパードパイ ABC野菜スープ	牛乳,豚肉,ベーコン	ミルクパン,じゃがいも, バター,油,小麦粉, マカロニ	にんじん,たまねぎ,キャベツ	655	25.3
5金	ごはん		鶏ごぼうピラフ 魚のほくほく焼き ミネストローネ	牛乳,鶏肉,たら,大豆, 粉チーズ,豚肉	米,大麦,油,バター, じゃがいも,さとう	にんじん,しょうが,ごぼう,たまねぎ, にんにく,かぶ,トマト缶	650	28.4
8月	ごはん		世界の料理～ケニア～ バターライス ♪チキン・カランガ ♪サモサ	牛乳,鶏肉,豚肉	米,バター,油,じゃがいも, さとう,でんぷん, ぎょうざの皮,小麦粉	にんじん,にんにく,しょうが,たまねぎ, トマト缶	665	21.7
9火	ごはん		こぎつねごはん ちくわサラダ ♪さつまいも汁 ♪くだもの	牛乳,鶏肉,油揚げ, 竹輪,わかめ,みそ, 昆布	米,油,さとう,ごま油, こんにゃく,さつまいも	にんじん,だいこん,コーン,長ねぎ, くだもの	617	22.2
10水	ごはん		麻婆豆腐丼 中華風コーンスープ ♪くだもの	牛乳,豚肉,大豆,みそ, 八丁みそ,豆腐,鶏肉, 鶏卵	米,大麦,油,さとう, でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん, たまねぎ,干しいたけ,たけのこ(水煮), にら,コーン,クリームコーン,こまつな, くだもの	691	28.0
11木	パン		チリミートドッグ じゃがいものフレンチサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,チーズ, ヨーグルト	コッペパン,油,さとう, じゃがいも	にんにく,たまねぎ,コーン,きゅうり, にんじん,キャベツ,みかん缶, 桃缶,パイナップル缶	600	22.2
12金	めん		そばめし わかめと卵のスープ 風船ポテト	牛乳,豚肉,いか,あおのり, 鶏肉,豆腐,鶏卵,わかめ	米,油,蒸し中華めん, でんぷん,ごま油, じゃがいも,小麦粉	キャベツ,たまねぎ,にんじん, 青ピーマン,にんにく	647	23.5
15月	ごはん		五目チャーハン ♪豆腐ときのこのスープ マーラーカオ	牛乳,豚肉,鶏卵,豆腐, わかめ,生クリーム	米,油,ごま油,小麦粉, さとう	にんにく,干しいたけ,にんじん,たまねぎ, 長ねぎ,しょうが,えのきたけ	622	20.9
16火	ごはん		ごはん 魚のごまあげ こまつなのみぞれあえ みそ汁	牛乳,いなだ,油揚げ, わかめ,みそ,昆布	米,大麦,油,白いりごま, 黒ごま,でんぷん,さとう	にんにく,しょうが,こまつな,にんじん, だいこん,長ねぎ	659	27.9
17水	パン		ブックメニュー～3びきのくま～ きなこ豆乳トースト ♪3びきのくまのスープ ポテトサラダ	牛乳,きな粉,調製豆乳, 鶏卵,ベーコン,豚肉, サワークリーム,鶏肉	食パン,さとう,バター, 油,じゃがいも	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, トマト缶,かぶ,キャベツ,青ピーマン, きゅうり	601	25.8
18木	ごはん		ごはん 豆腐の中華煮 じゃこ根菜のサラダ	牛乳,豆腐,豚肉,ひじき, ちりめんじゃこ	米,油,さとう,ごま油, でんぷん,白すりごま	にんにく,しょうが,エリンギ,にんじん, キャベツ,こまつな,だいこん,きゅうり, ごぼう	601	23.3
19金	ごはん		クリームライス ツナサラダ ♪くだもの	牛乳,鶏肉,生クリーム, わかめ,ツナ	米,オリーブ油,油,バター, 小麦粉,さとう	にんじん,たまねぎ,コーン,ぶなしめじ, キャベツ,きゅうり,レモン,くだもの	653	20.5
22月	ごはん		チキンライス フレンチサラダ ♪酪農スープ ♪つつぶみかんゼリー	牛乳,鶏肉,ベーコン, いんげんまめ,調製豆乳, 寒天	米,油,さとう,じゃがいも, さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ, 青ピーマン,キャベツ,きゅうり,コーン, オレンジジュース,みかん缶	636	20.1
24水	ごはん		いい日本食の日献立 ♪だいこんとそぼろのまぜごはん ♪さけの塩麹焼き ♪白菜のゆず風味 ♪いも団子汁	牛乳,鶏肉,油揚げ, さけ,昆布	米,きび,油,さとう, じゃがいも,でんぷん	しょうが,だいこん,はくさい,にんじん, ゆず,ごぼう,ぶなしめじ,えのきたけ, こまつな	617	28.6
25木	パン		世界の料理～ハンガリー～ 黒砂糖パン ♪ハンガリアンシチュー イタリアンサラダ	牛乳,豚肉,いんげんまめ, 粉チーズ,ベーコン	黒砂糖パン,油, じゃがいも,バター, 小麦粉,オリーブ油, さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ, キャベツ,赤ピーマン,コーン,ほうれんそう, レモン	648	22.6
26金	めん		みそラーメン スパイスポテトビーンズ カルピスポンチ	牛乳,豚肉,大豆,みそ, カルピス	蒸し中華めん,油, 白ねりごま,ごま油, でんぷん,じゃがいも, さとう	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん, キャベツ,もやし,たけのこ(水煮), コーン,にら,みかん缶,パイナップル缶, りんご缶	699	26.6
29月	ごはん		郷土料理～東京都～ こんぶごはん 具だくさんたまご焼き ♪千住ねぎとこまつなのみそ汁	牛乳,豚肉,鶏卵,鶏肉, 豆腐,油揚げ,昆布,みそ	米,油,さとう	しょうが,長ねぎ,たまねぎ,干しいたけ, にんじん,こまつな	613	29.5
30火	ごはん		ごはん あじの南蛮漬け 野菜のごまじょうゆあえ 呉汁	牛乳,あじ,昆布,大豆, 豚肉,みそ,豆腐	米,油,でんぷん,小麦粉, さとう,白すりごま, 白ねりごま,じゃがいも	もやし,にんじん,こまつな,ごぼう, 長ねぎ	663	32.5

* 食材料の購入の都合などにより、献立を変更することがあります。