11月 こんだてひょう

令和8年10月30日
荒川区立第二瑞光小学校

★11月の給食目標★　感謝の気持ちで食事をしよう

ひようび	こんだてめい	しょくひんめい からだのちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	からだのねつやちからになる	エネルギー / たんぱくしつ
2 月	ごはん 家常豆腐 中華スープ 牛乳	なまあげ ぶたにく しろみそ とりにく ぎゅうにゅう	たけのこ(みずに) にんじん ほししいたけ にら キャベツ ながねぎ しょうが にんにく だいこん こまつな	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	609 27.5
4 水	□□ウシさんのミルクパン(いちごジャム) マカロニグラタン ジュリアンスープ 牛乳	とりにく とうにゅう ピザチーズ ベーコン ぎゅうにゅう	いちごジャム にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン キャベツ ながねぎ こまつな	ミルクパン じゃがいも マカロニ あぶら はくりきこ バター パンこ ごまあぶら	689 28.6
5 木	★いい歯の日：かみかみメニュー★ ごはん 豚肉のおろしソース かみかみサラダ 根菜のごま汁 牛乳	ぶたにく さきいか とりにく あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん きゅうり もやし ごぼう こまつな	こめ さとう ごまあぶら しろいりごま あぶら こんにゃく しろすりごま ねりごま	610 27.6
6 金	★第二南千住保育園交流給食★ ミートソーススパゲッティ フレンチサラダ □□スイートポテト 牛乳	ぶたにく だいずタンパク こなチーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが マッシュルーム(レトルト) トマトかん キャベツ きゅうり ホールコーン	スパゲッティ あぶら さとう はくりきこ さつまいも バター	671 25.8
9 月	ベーコンと野菜のピラフ ミネストローネ アップルパイ 牛乳	ベーコン ウィンナー だいず(みずに) ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ホールコーン グリンピース キャベツ にんにく しょうが りんご レモン(かじゅう)	こめ あぶら バター じゃがいも グラニューとう パイシート	663 16.5
10 火	豆腐と豚肉のチャンプル丼 ごまキムチ汁 くだもの（みかん） 牛乳	ぶたにく たまご もめんどうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にら もやし たまねぎ にんじん だいこん こまつな はくさい(キムチ) みかん	こめ あぶら かたくりこ こんにゃく しろすりごま ねりごま	662 29.2
11 水	ごはん 鮭の柚庵焼き キャベツの和えもの 豚汁 牛乳	さけ もめんどうふ ぶたにく あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ゆず(かじゅう) キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう ごまあぶら あぶら さといも こんにゃく	586 27.5
12 木	★2年2組・5年1組リクエストメニュー★ □□ツイストドーナツ(きなこ揚げパン) トマトの肉団子スープ ベーコンサラダ 牛乳	きなこ ぶたにく きぬごしどうふ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな トマトかん きゅうり ホールコーン	こめこパン あげあぶら グラニューとう パンこ さとう かたくりこ ごまあぶら	609 26.9
13 金	ごはん のりの佃煮 高野豆腐入りとり肉じゃが 和風サラダ 牛乳	きざみのり とりにく こおりどうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし	こめ さとう じゃがいも しらたき あぶら ごまあぶら しろいりごま	615 25.1
16 月	ねぎ塩豚丼 なめこの味噌汁 甘辛粉ふきいも 牛乳	ぶたにく もめんどうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら あかパプリカ もやし キャベツ レモンじる なめこ こまつな	こめ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ じゃがいも バター	615 24.5
17 火	★1年1組・6年1組リクエストメニュー★ □□あつあつラーメン(しょうゆラーメン) 春巻き ヨーグルト 牛乳	とりにく ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ とうもろこしかん もやし にら こまつな たけのこ(みずに)	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら はるさめ かたくりこ はるまきのかわ はくりきこ あげあぶら	662 28.2
18 水	ゆかりごはん おでん ねぎドレじゃこサラダ 牛乳	あげボール なまあげ やきちくわ ウインナー むすびこんぶ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん もやし キャベツ こまつな ながねぎ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら	576 22.1
19 木	★3年1組リクエストメニュー★ チキンカレーライス コールスローサラダ サイダーポンチ 牛乳	とりにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり ホールコーン みかんかん パインかん ピオーネかん りんごかん	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも はくりきこ バター さとう	680 19.0
20 金	ひじきごはん チーズ入り卵焼き きのこのすまし汁 牛乳	ほしひじき あぶらあげ とりにく たまご プロセスチーズ ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ たまねぎ ながねぎ しいたけ えのきたけ ぶなしめじ こまつな	こめ しろいりごま いとこんにゃく さとう あぶら	591 26.5
24 火	★和食の日★ ごはん さばのカレー焼き 野菜の胡麻和え 沢煮椀 牛乳	さば ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんじん もやし こまつな みつば しいたけ たけのこ(みずに)	こめ さとう しろすりごま あぶら	579 27.1
25 水	チリビーンズライス オニオンドレサラダ くだもの(オレンジ) 牛乳	いんげんまめ ぶたにく ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマトかん キャベツ きゅうり オレンジ	こめ バター あぶら さとう はくりきこ しろいりごま	685 25.8
26 木	ごはん ジャンボ揚げ餃子 野菜の中華和え わかめスープ 牛乳	ぶたにく ベーコン カットわかめ もめんどうふ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にら キャベツ ぶなしめじ にんじん こまつな	こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ はくりきこ あげあぶら さとう	612 21.5
27 金	フレンチトースト □□ホカホカコーンスープ グリーンサラダ 牛乳	たまご とうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ クリームコーンかん とうもろこしかん こまつな キャベツ きゅうり もやし	しょくパン グラニューとう バター あぶら じゃがいも はくりきこ さとう	670 25.0
30 月	わかめごはん きびなごとちくわの二色揚げ 野菜の昆布和え 豆乳仕立ての野菜汁 牛乳	たきこみわかめ きびなご ちくわ あおのり しおこんぶ いとけずり ぶたにく とうにゅう あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ だいこん こまつな ながねぎ	こめ しろいりごま かたくりこ あぶら さとう あげあぶら はくりきこ	641 27.8

献立は、食材購入の都合により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。