

11月 こんだてひょう



令和5年10月31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			エネルギー たんぱく質
		からだのちやにくになる	からだのちようしをととのえる	からだのねつやちからになる	
1 水	ごはん ホイコーロー 青菜のスープ 牛乳	ぶたにく みそ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ながねぎ ピーマン	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	578 20.3
2 木	チキンライス オニオンドレッシングサラダ ストロベリーヨーグルト 牛乳	とりにく ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり もやし いちごジャム	こめ バター あぶら さとう	581 19.4
6 月	和風スパゲッティ 海藻サラダ 大学芋 牛乳	ベーコン ぶたにく のり かいそうミックス ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ こまつな にんにく キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル ごま みずあめ さつまいも ごまあぶら	619 21.1
7 火	吹き寄せおこわ 豚汁 くだもの(りんご) 牛乳	とりにく みそ とうふ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん しめじ りんご	こめ もちごめ くり あぶら じゃがいも こんにゃく	572 25.1
8 水	☆いい歯の日メニュー☆ たくあん&じゃこごはん いかと大根の煮物 いり大豆の砂糖がけ 牛乳	ちりめんじゃこ いか とりにく こうやとうふ いりだいず ぎゅうにゅう	たくあん にんじん だいこん こまつな ほししいたけ	こめ あぶら さとう ごま さといも	571 25.9
9 木	ココアパン オムレツ ダイスベジタブルソテー オニオンスープ 牛乳	たまご ベーコン とりにく だいず こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース コーン マッシュルーム パセリ	ココアパン あぶら じゃがいも	580 27.2
10 金	ごはん まだいのから揚げ おかか和え 白菜のみそ汁 牛乳	まだい わかめ あぶらあげ みそ いとけずりぶし ぎゅうにゅう	しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな はくさい	こめ あぶら でんぷん	607 29.0
13 月	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜スープ 牛乳	ぶたにく だいず とうふ みそ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たら チンゲンさい ながねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	586 23.8
14 火	けんちんうどん ボン酢和え 抹茶蒸しパン 牛乳	とりにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう こまつな もやし キャベツ レモンじり	うどん あぶら さといも さとう こむぎこ こんにゃく	571 25.3
15 水	麦ごはん さばの照り焼き 野菜のごま炒め さわに椀 牛乳	さば ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが もやし にんじん たけのこ チンゲンさい ごぼう ほししいたけ だいこん	こめ おしむぎ さとう あぶら こんにゃく ごま	588 28.6

ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのちやにくになる	からだのちようしをととのえる	からだのねつやちからになる	
16 木	ごはん 筑前煮 たまねぎとわかめのみそ汁 牛乳	とりにく わかめ なまあげ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	603 25.3
17 金	ホットドック ポトフ くだもの(夢オレンジ) 牛乳	ウィンナー とりにく ベーコン ひよこめめ ぎゅうにゅう	キャベツ ピーマン にんにく セロリ たまねぎ にんじん かぶ グリンピース ゆめオレンジ	コッペパン じゃがいも あぶら マカロニ	626 25.9
18 土	☆展覧会メニュー☆ ごはん ニコピメンチ カラフルサラダ えのきのみそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	ムロアジ たまご あぶらあげ みそ こなかんてん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく えのき もやし きゅうり コーン あかピーマン キャベツ こまつな ぶどうジュース	こめ パンこ あぶら さとう こむぎこ	689 27.0
21 火	☆産地消メニュー☆ 大根葉の菜めし 大蔵大根のおでん 青菜のおひたし 牛乳	こんぶ さつまあげ がんもどき やきちくわ あぶらあげ むずびこんぶ ぎゅうにゅう	おおくらだいこんのは にんじん おおくらだいこん こまつな もやし キャベツ	こめ おしむぎ ちくわぶ ごま こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	584 25.0
22 水	ごはん 豆腐ハンバーグ ゆかり和え 根菜のみそ汁 牛乳	とうふ とりにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンさい ほししいたけ ごぼう キャベツ もやし だいこん ゆかり	こめ あぶら パンこ さとう でんぷん	616 26.5
24 金	ツナそぼろごはん しらたき入りサラダ 豆乳仕立ての野菜汁 牛乳	ツナ たまご とりにく みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん わけぎ だいこん きゅうり	こめ あぶら しらたき さとう さといも ごまあぶら	595 25.2
27 月	ハニートースト コールスローサラダ ハンガリアンシチュー 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん コーン しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース	しょくパン バター さとう あぶら こむぎこ はちみつ じゃがいも	570 19.9
28 火	三色大豆ごはん 生揚げのみそ煮 すまし汁 牛乳	くろだいず だいず ぶたにく あおだいず みそ わかめ なまあげ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく ごぼう しめじ こまつな だいこん ながねぎ	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	603 26.5
29 水	えびクリームライス 揚げワントンのパリパリサラダ くだもの(ラ・フランス) 牛乳	とりにく むきえび クリーム わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり ラ・フランス	こめ バター あぶら さとう ワントンのかわ こむぎこ ごまあぶら	647 20.3
30 木	麦ごはん さわらのしょうが風味焼き 野菜とひじきの和え物 かぼちゃのみそ汁 牛乳	さわら みそ ひじき ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ もやし キャベツ こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ	こめ おしむぎ さとう ごまあぶら	570 27.2



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。