

11月 給食予定献立表

荒川区立峡田小学校

日	曜	献立名		飲み物	赤のなかま (血や肉になる)	黄色のなかま (熱や力のもとになる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
		主食	おかず・デザート					
1	火	～食育推進給食①～ フックメニュー ☐ホットドック	キノコクリームスープ バジルドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、ウィンナー、鶏肉、白花豆(乾)、クリーム(乳脂肪)、粉チーズ	コッペパン、上白糖、油、有塩バター、じゃがいも	キャベツ、にんじん、玉葱、えのきたけ、エリンギ、しょうが、パセリ、きゅうり、とうもろこし缶詰(赤身)、にんにく(りん茎)	617 kcal 23.9 g 27.0 g 75.2 g
2	水	ごはん	野菜のうま煮 ごまだれ海藻サラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、生揚げ、カットわかめ	米、じゃがいも、板こんにやく、上白糖、ごま、ごま油	にんじん、玉葱、ごぼう、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、きゅうり、もやし	592 kcal 22.9 g 18.0 g 90.4 g
4	金	ごはん	さつまいもの団子汁 さけのにんにく醤油かけ 白菜サラダ	牛乳	牛乳、秋さけ、糸削り節、鶏肉	米、油、上白糖、有塩バター、マヨネーズ、さつまいも、かたくり粉	にんにく(りん茎)、はくさい、にんじん、もやし、きゅうり、だいこん、ねぎ、干し椎茸	603 kcal 25.6 g 17.5 g 87.9 g
7	月	みそラーメン	ゴマ焼きししゃも みかんヨーグルト	牛乳	牛乳、鶏肉、カットわかめ、ししゃも、ヨーグルト	むし中華めん(油付き)、ごま油、ごま、油、上白糖	にんじん、もやし、干し椎茸、ねぎ、とうもろこし缶詰(赤身)、ほうれんそう、にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、温州蜜柑缶詰(果肉)、レモン(果汁、生)	589 kcal 28.4 g 17.9 g 81.4 g
8	火	ごはん	味噌汁 さばの香味焼き ポン酢ドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、まさば、カットわかめ	米、ごま、ごま油、上白糖、じゃがいも	しょうが、にんにく(りん茎)、ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、えのきたけ	588 kcal 27.5 g 17.7 g 82.0 g
9	水	フレンチトースト	チリビーンズ にんじんドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、たまご、鶏肉、いんげんまめ(乾)、レンズまめ(乾)	食パン、上白糖、有塩バター、じゃがいも、油、オリーブ油	玉葱、にんじん、にんにく(りん茎)、しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん	585 kcal 24.6 g 20.4 g 86.6 g
10	木	キムチチャーハン	中華わかたまスープ お菓子な白玉焼き	牛乳	牛乳、豚肉、カットわかめ、納ごし豆腐、たまご、寒天、クリーム(乳脂肪)	米、油、ごま油、かたくり粉、上白糖	しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)、とうもろこし缶詰(赤身)、玉葱、しょうが、黄桃(缶詰果肉) ハーフ	621 kcal 20.6 g 19.0 g 95.1 g
11	金	ごはん	肉じゃがのカレー煮 野菜の一味風味	牛乳	牛乳、豚肉、生揚げ	米、じゃがいも、しらたき、油、三温糖	玉葱、にんじん、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、こまつな、キャベツ、もやし、とうもろこし缶詰(赤身)	587 kcal 22.3 g 16.2 g 96.5 g
14	月	～食育推進給食②～ おんがく特選メニュー ♪ひまわりロコモコ(2年生)	和風コーンサラダ ♪きらきらポンチ(1年生)	牛乳	牛乳、鶏肉、豚肉、たまご	米、パン粉、上白糖	にんじん、玉葱、みかん缶(果肉のみ)、黄桃(缶詰果肉) ダイス、パインアップル(缶詰)、レモン(果汁、生)、キャベツ、もやし、きゅうり、とうもろこし缶詰(赤身)、だいこん	586 kcal 21.5 g 15.1 g 96.3 g
15	火	～食育推進給食③～ おんがく特選メニュー ♪虹色ごはん(3年生)	♪花サラダ(4年生) 味噌汁	牛乳	牛乳、鶏肉、たまご、しらす干し、木綿豆腐、カットわかめ	米、油、上白糖、三温糖	しょうが、こまつな、フロコリー、カリフラワー、とうもろこし缶詰(赤身)、にんじん、玉葱、にんにく(りん茎)、えのきたけ、ねぎ	591 kcal 28.5 g 19.2 g 81.0 g
16	水	～食育推進給食④～ おんがく特選メニュー ♪チキンと野菜のトマト煮 ～ペンネ添え～	ジュリエンスープ ♪ふわふわ白い蒸しパン(ひまわり学級)	牛乳	牛乳、鶏肉、いんげんまめ(乾)、ベーコン、豆乳	じゃがいも、オリーブ油、上白糖、マカロニ・スパゲッティ、油、薄力粉	にんじん、玉葱、キャベツ、エリンギ、にんにく、トマト缶詰(ホール)、しょうが	590 kcal 22.7 g 18.9 g 91.3 g
17	木	～食育推進給食⑤～ おんがく特選メニュー ♪ツナとコーンのピラフ	♪情熱の赤いスープ(5年生) ♪ささみフライ(6年生)	牛乳	牛乳、まぐろ缶詰、ベーコン、ウィンナー、レンズまめ(乾)、鶏肉	米、油、有塩バター、薄力粉、パン粉(乾燥)	玉葱、赤ピーマン、とうもろこし缶詰(赤身)、にんにく(りん茎)、にんじん、キャベツ、セロリー、トマト缶詰(ダイス)、しょうが、にんにく	594 kcal 27.5 g 18.7 g 84.0 g
18	金	～食育推進給食⑥～ おんがく特選メニュー ♪アコーデオンスンド	チキンポトフ ミルクココアプリン	牛乳	牛乳、ハム、まぐろ缶詰、ピザチーズ、鶏肉、豆乳、寒天	ソフトフランスパン、マヨネーズ、油、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、上白糖、はちみつ	とうもろこし(冷凍)、パセリ、にんにく(りん茎)、にんじん、はくさい、玉葱、ぶなしめじ、かぶ、しょうが、こまつな	591 kcal 25.0 g 23.7 g 75.1 g
19	土	～食育推進給食⑦～ おんがく特選メニュー ♪チキンクリームライス	♪ドレみそポテト 果物	牛乳	牛乳、鶏肉	米、有塩バター、薄力粉、じゃがいも、油、上白糖	玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、ぶなしめじ、にんじん、パセリ、キャベツ、みかんS	627 kcal 19.6 g 20.4 g 97.6 g
22	火	～食育推進給食⑧～ ワールドカップ開幕メニュー ピタパン	レンティルスープ チキンのモツァレラチーズ焼き ファトゥーシュ	牛乳	牛乳、鶏肉、ピザチーズ、ベーコン、レンズまめ(乾)	ピタパン、油、はちみつ	しょうが、にんにく、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、キャベツ、セロリー、トマト缶詰(ダイス)、きゅうり、レモン(果汁、生)	621 kcal 28.3 g 28.7 g 65.6 g
24	木	ごはん	味噌汁 さわらのバター醤油焼き 青菜の磯和え	牛乳	牛乳、さわら、きざみのり、木綿豆腐、カットわかめ	米、油、上白糖、有塩バター、ごま	にんにく(りん茎)、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	585 kcal 28.8 g 19.3 g 76.4 g
25	金	カレーうどん	青のりポテト&大豆 果物	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆(国産、乾)、あおのり	冷凍細うどん、かたくり粉、じゃがいも、油	にんじん、玉葱、こまつな、ぶなしめじ、ねぎ、かき L	588 kcal 23.2 g 21.4 g 81.1 g
28	月	中華丼	わかめスープ 果物	牛乳	牛乳、豚肉、むきえび、いか、カットわかめ、木綿豆腐、鶏肉	水稲穀粒(精白米)、大豆油、かたくり粉、ごま油	しょうが、はくさい、にんじん、たけのこ(ゆで)、玉葱、チンゲンツァイ、干し椎茸、しょうが、ねぎ、みかん S	589 kcal 25.3 g 16.1 g 89.4 g
29	火	～食育推進給食⑨～ ほんようかい 本紹介メニュー 茶飯	おでん りんごゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、結び昆布、揚げボール、さつま揚げ、はんぺん、うずら卵(水煮缶詰)、がんもどき、焼き竹輪、寒天	米、もち米、上白糖、じゃがいも、板こんにやく、竹輪ふ	だいこん、りんご 濃縮還元ジュース	620 kcal 24.5 g 16.6 g 98.8 g
30	水	ひじきご飯	干草焼き 眞汁	牛乳	牛乳、鶏肉、干ひじき、油揚げ、大豆(国産、乾)、たまご、鶏肉	米、上白糖、油、ごま	にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな、だいこん、ねぎ	593 kcal 27.6 g 23.2 g 74.0 g

※学校行事や食材購入のため、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。