

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					
4	火	さけバターしょうゆごはん	北海道風おでん 果物	牛乳	飲用牛乳, ぎんざけ(養殖), 結び昆布, さつま揚げ, はんぺん, ほたてがいか・貝柱, 水煮缶詰	精白米, 炒め油, 有塩バター, 上白糖, じゃがいも, 板こんにゃく	にんじん, ぶなしめじ, にんにく, だいこん, ぶき(ゆで), りんご	564 kcal 23.6 g 15.5 g 86.1 g
5	水	フレンチトースト	ポトフ 温野菜のガーリックドレッシング	牛乳	飲用牛乳, 調理用牛乳, たまご, 鶏肉, ウィンナー	食パン, 上白糖, 有塩バター, 大豆油, さつまいも, 三温糖	にんにく, かぶ, にんじん, はくさい, 玉葱, しょうが, 西洋かぼちゃ, ブロッコリー, キャベツ, えだまめ(冷凍)	567 kcal 20.5 g 23.2 g 73.5 g
6	木	チキンカレーライス	ワカメとツナの和え物 グレープゼリー	牛乳	飲用牛乳, 鶏肉, 冷凍わかめ, まぐろ缶詰, 粉寒天	精白米, 大豆油, じゃがいも, はちみつ, 炒め油, 薄力粉, 有塩バター, マヨネーズ(全卵型), 上白糖	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, チャツネ, しょうが, キャベツ, きゅうり, ぶどうストレートジュース	689 kcal 18.5 g 23.3 g 106.0 g
7	金	ごはん (宮城県産 萌えみのり) キムムッチ	韓国風肉じゃが ゴマ焼きししゃも	牛乳	飲用牛乳, きざみのり, 豚肉, 豚肉, 油揚げ, ししゃも(生干し)	精白米, ごま油, 上白糖, 白ごま(いり), じゃがいも, 三温糖, 白ごま(すり), 黒ごま(いり), 大豆油	にんにく, にんにく, 玉葱, にんじん, にら	635 kcal 27.3 g 20.9 g 91.0 g
10	月	～音楽会応援メニュー①～ 三色そばろ丼	味噌汁 ジャンボリードーナツ(2年生)	牛乳	飲用牛乳, 鶏肉ひき肉, たまご, カットわかめ, 木綿豆腐, 豆乳	精白米, 大豆油, 上白糖, 白玉粉, 薄力粉, 揚げ油	しょうが, こまつな, だいこん, えのきたけ, ねぎ	633 kcal 23.3 g 18.9 g 93.5 g
11	火	～音楽会応援メニュー②～ えびピラフ	名探偵のトマトスープ(3年生) ケロケロスコーン(1年生)	牛乳	飲用牛乳, 鶏肉, むきえび, ベーコン, ウィンナー, レンズまめ(乾), 豆乳, 豆乳ヨーグルト	精白米, 有塩バター, 大豆油, マカロニ, 薄力粉, きび砂糖, 米ぬか油	玉葱, にんじん, どうもろこし(冷凍), 冷凍グリーンピース, にんにく, キャベツ, セロリー, トマト缶詰, しょうが	617 kcal 20.9 g 17.8 g 94.7 g
12	水	かつおのまぜごはん	揚げじゃがいものそばろ煮 果物	牛乳	飲用牛乳, めかじき, 豚ひき肉	精白米, 三温糖, じゃがいも, 大豆油, かたくり粉	しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ(水煮), 干し椎茸, グリンピース(ゆで), りんご	609 kcal 25.5 g 15.2 g 97.0 g
13	木	～音楽会応援メニュー③～ 秋の紅葉うどん(4年生)	小松菜ごまだれがけ グリーンアップルマフィン(5年生)	牛乳	飲用牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 蒸しかまぼこ, 調理用牛乳, たまご	冷凍細うどん, 上白糖, かたくり粉, 白ねりごま, 白ごま(すり), 白ごま(いり), 薄力粉, グラニュー糖, 有塩バター	干し椎茸, にんじん, ぶなしめじ, ねぎ, こまつな, もやし, にんじん, りんご	629 kcal 23.3 g 21.7 g 86.4 g
14	金	～音楽会応援メニュー④～ パニーチャウ(6年生)	アーモンドじゃこサラダ 虹色ポンチ(ひまわり)	牛乳	飲用牛乳, 豚ひき肉, 大豆(国産・乾), ビザチーズ, ちりめんじゃこ, 粉寒天	胚芽パン, 有塩バター, 上白糖, アーモンドクラッシュ, 大豆油, ごま油, 三温糖, はちみつ	にんじん, 玉葱, セロリー, にんにく, しょうが, トマト, きゅうり, もやし, キャベツ, みかん缶, パイン缶, レモン	611 kcal 24.8 g 24.2 g 76.9 g
15	土	ハヤシライス	ドレみそ♪ポテト	牛乳	飲用牛乳, 豚肉	精白米, 炒め油, 薄力粉, 有塩バター, 炒め油, じゃがいも, 上白糖, 大豆油	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, ぶなしめじ, トマト缶詰, キャベツ	707 kcal 19.2 g 25.0 g 106.7 g
18	火	ごはん (福井県産 いちほまれ)	呉汁 和風あんかけ卵焼き 野菜の一味風味	牛乳	飲用牛乳, たまご, 鶏肉ひき肉, 大豆(国産・乾), 鶏肉, 油揚げ	精白米, 大豆油, 上白糖, 三温糖, かたくり粉, 白ごま(すり)	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, こまつな, キャベツ, もやし, どうもろこし(冷凍), だいこん, ねぎ	596 kcal 26.0 g 20.7 g 79.0 g
19	水	ジャージャー麺	いかと大豆のかりんとうがらめ チヨレギサラダ	牛乳	飲用牛乳, 鶏肉ひき肉, いか, 大豆(国産・乾), ちりめんじゃこ, 焼きのり	むし中華めん(油付き), ごま油, 上白糖, かたくり粉, 揚げ油, アーモンド クラッシュ, 白ごま(いり), 三温糖	しょうが, にんにく, 干し椎茸, にんじん, たけのこ(水煮), ねぎ, きゅうり, キャベツ	631 kcal 31.6 g 20.0 g 81.3 g
20	木	ごはん (宮城県産 ひとめぼれ)	味噌汁 さばの味噌煮 じゃが芋の胡麻和え	牛乳	飲用牛乳, 木綿豆腐, カットわかめ, まさば, まさば, まさば	精白米, 三温糖, じゃがいも, 上白糖, 白ごま(練り)	だいこん, えのきたけ, ねぎ, しょうが, にんじん, ほうれんそう, ぶなしめじ	631 kcal 30.6 g 20.6 g 81.0 g
21	金	きんぴらごはん	いかと大根の煮物 青菜の磯和え	牛乳	飲用牛乳, 豚肉, いか, 生揚げ, きざみのり	精白米, しらすたき, ごま油, 上白糖, さといも, 三温糖, 白ごま(いり)	ごぼう, にんじん, だいこん, 冷凍グリーンピース, こまつな, キャベツ, えのきたけ	582 kcal 24.7 g 16.9 g 84.4 g
25	火	ナン	バターチキンカレー にんじンドレッシングサラダ 果物	牛乳	飲用牛乳, 鶏肉, ヨーグルト(全脂無糖), 生クリーム, 調理用牛乳	ナン, 炒め油, 有塩バター, 上白糖, オリーブ油	しょうが, にんにく, 玉葱, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, だいこん, にんじん, みかん	575 kcal 20.8 g 24.6 g 69.7 g
26	水	鶏肉と卵のクッパ	ジャンボ揚げ餃子 みかんヨーグルト	牛乳	飲用牛乳, 鶏肉, たまご, 豚ひき肉, ヨーグルト(全脂無糖)	精白米, ごま油, 上白糖, 白ごま(すり), かたくり粉, 炒め油, ぎょうざの皮	玉葱, にんにく, にら, もやし, ねぎ, キャベツ, しょうが, みかん缶	631 kcal 23.7 g 22.4 g 84.2 g
27	木	チリコンカンライス	コーンチャウダー 果物	牛乳	飲用牛乳, 鶏肉ひき肉, いんげんまめ(乾), ひよこまめ(乾), レンズまめ(乾), ベーコン, 調理用牛乳	精白米, 大豆油, 上白糖, 薄力粉, じゃがいも, 有塩バター	玉葱, にんにく, にんじん, トマト缶詰, しょうが, しょうが, 冷凍グリーンピース, クリームコーン, どうもろこし(冷凍), 西洋なし	693 kcal 24.6 g 20.0 g 112.3 g
28	金	ごはん (長野県産 風さやか)	すき焼き風煮 りんごゼリー	牛乳	飲用牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, 粉寒天	精白米, 大豆油, 糸こんにゃく, じゃがいも, 上白糖	玉葱, にんじん, はくさい, ねぎ, しゅんぎく, りんごジュース	568 kcal 20.9 g 14.8 g 89.8 g

※11月26日1, 2年生(ひまわり1, 2年生)は校外学習のため給食がありません。雨天の場合でも給食はありません。
※日本食品標準成分表が改訂されました。そのため、栄養価の算出方法が変わり、従来と比較して、より正確なものに近い数値となりました。毎月お配りしている献立表の中でお示している、エネルギーとたんぱく質の値が、以前に比べ低くなっていると思っている方もいらっしゃると思いますが、子どもたちへの提供量は変わっておりませんので、ご安心ください。