

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	水	かま 釜まぜビビンバ	かきたま汁 りんごゼリー	牛乳	牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、絹ごし豆腐、たまご、寒天	水稲穀粒(精白米)、油、上白糖、ごま油、かたくり粉	しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、こまつな、もやし、エリンギ、ねぎ、りんご濃縮還元ジュース	585 kcal 23.2 g 17.0 g 88.3 g
2	木	スパゲティ・カレーミートソース	にんじンドレッシングサラダ ♪オーツ麦のビスケット	牛乳	牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、大豆(国産、乾)、たまご	スパゲティ ハーフ、油、薄力粉、上白糖、オリーブ油、オートミール、有塩バター	にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、しょうが、にんにく(りん茎)、トマト缶詰(ダイス)、キャベツ、きゅうり、だいこん	592 kcal 22.5 g 19.5 g 85.0 g
6	月	どんぐり帽子パン (2年生 かぶってみてね、ウキウキ帽子)	ミネストローネ ♪つみきみたいなココロコあつあげ (1年生 えがおいっぱいここにこつみき)	牛乳	牛乳、たまご、ウィンナー、レンズまめ(乾)、生揚げ	丸パン、薄力粉、有塩バター、上白糖、油、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、かたくり粉、揚げ油	にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、キャベツ、セロリ、トマト缶詰(ダイス)、しょうが、にんにく、しょうが	659 kcal 24.2 g 29.5 g 79.4 g
7	火	おえかきオムライス (3年生 だれでもピカソより)	ABCスープ グレープゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉モモ こま、たまご、ベーコン、寒天	水稲穀粒(精白米)、油、かたくり粉、マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、上白糖	玉葱、にんじん、エリンギ、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、しょうが、パセリ、ぶどうストレートジュース	574 kcal 20.4 g 16.9 g 90.2 g
8	水	ごはん	真汁 切り干し大根の煮つけ ♪のぞいてごらんホイール焼き (4年生 のぞいてびっくり)	牛乳	牛乳、豚ロース、ベーコン、プロセスチーズ、大豆(国産、乾)、鶏肉モモ こま、油揚げ	水稲穀粒(精白米)、油、白ごま(すり)、上白糖	玉葱、エリンギ、トマト缶詰(ホール)、青ピーマン、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、切干しだいこん、干し椎茸	683 kcal 28.7 g 27.9 g 85.7 g
9	木	ごはん 小松菜のふりかけ	おさかなバーグ (ひまわり学級 巨大魚) じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮	牛乳	牛乳、ちりめんじゃこ、あじ すり身、豚ひき肉、たまご、鶏若鶏肉ひき肉、生揚げ	水稲穀粒(精白米)、ごま油、白ごま(すり)、パン粉(生)、三温糖、油、じゃがいも、上白糖、かたくり粉	こまつな、ねぎ、しょうが、しょうが、玉葱、にんじん	698 kcal 33.1 g 22.3 g 94.9 g
10	金	シンカの木ごはん (6年生 生命・成長・未来へ ～シンカの木～)	わかめとしらすのサラダ ♪ドットポンチ (5年生 光るドットアート)	牛乳	牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、たまご、冷凍わかめ、しらす干し(微乾燥品)	水稲穀粒(精白米)、上白糖、油、白ごま(すり)、白玉粉	しょうが、えだまめ(冷凍)、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、とうもろこし缶詰(ホール)、みかん缶(果肉のみ)、黄桃(缶詰果肉) ダイス、パイナップル(缶詰)、レモン(果汁、生)	587 kcal 21.1 g 14.7 g 96.9 g
13	月	わかめラーメン	しゅうまい 果物	牛乳	牛乳、豚ひき肉、カットわかめ	むし中華めん(油付き)、ごま油、しゅうまいの皮、かたくり粉	しょうが、にんにく(りん茎)、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、とうもろこし(冷凍)、玉葱、干し椎茸、えだまめ(冷凍)、みかん S	599 kcal 27.7 g 19.0 g 83.3 g
14	火	マカロニグラタン	チキンポトフ 果物	牛乳	牛乳、鶏肉モモ こま、調理用牛乳、クリーム(乳脂肪)、ピザ用チーズ、いんげんまめ(乾)	油、マカロニ・スパゲティ、有塩バター、薄力粉、パン粉(乾燥)、じゃがいも	玉葱、にんじん、エリンギ、グリーンピース(冷凍)、にんにく(りん茎)、キャベツ、ぶなしめじ、しょうが、こまつな、りんご 36玉	587 kcal 25.1 g 27.6 g 67.5 g
15	水	ごはん まめじゃこ	とりにく みそに 鶏肉の味噌煮 みかんゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉モモ こま、大豆(国産、乾)、ちりめんじゃこ、寒天	水稲穀粒(精白米)、板こんにやく、さといも、上白糖、白ごま(すり)、かたくり粉、油、白ごま(すり)、三温糖	だいこん、ねぎ、にんじん、パプリカ、濃縮還元ジュース	574 kcal 19.4 g 14.8 g 94.2 g
16	木	炊き込みいなり	けんちん汁 おさつチップス	牛乳	牛乳、油揚げ、鶏若鶏肉ひき肉、木綿豆腐、鶏肉モモ こま	水稲穀粒(精白米)、三温糖、板こんにやく、さつまいも、粉砂糖、油	にんじん、だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、こまつな	649 kcal 22.5 g 23.2 g 92.3 g
17	金	～世界の料理を知ろう！タイ～ ガバオライス	ヤムウンセン風サラダ バナナ揚げ	牛乳	牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、むきえび	水稲穀粒(精白米)、油、上白糖、普通はるさめ(乾)、ごま油、薄力粉、コーンスターチ	にんにく(りん茎)、玉葱、赤ピーマン、青ピーマン、パプリカ、きゅうり、にんじん、赤たまねぎ、レモン(果汁、生)、バナナ(本)中	620 kcal 19.8 g 15.3 g 103.1 g
20	月	♪みそやきおにぎり	いもにしる ♪芋煮汁 ししやもの天ぷら	牛乳	牛乳、豚肩 こま、ししやも、たまご	水稲穀粒(精白米)、白ごま(すり)、三温糖、さといも、板こんにやく、ごま(乾)、かたくり粉、薄力粉、油	葉ねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ、まいたけ、こまつな	642 kcal 25.1 g 20.7 g 90.0 g
21	火	焼きそばパン	中華コーンスープ アーモンド入りサラダ	牛乳	牛乳、豚肩 こま、あおのり、たまご	無塩パン、蒸し中華めん 油付、炒め油、かたくり粉、上白糖、アーモンド(乾) 細切り	キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし缶詰(ホール)、とうもろこし缶詰(ホール)、しょうが、チンゲンツァイ、こまつな、はくさい、にんじん	580 kcal 23.2 g 17.5 g 85.1 g
22	水	ごはん	さつまいもの団子汁 さわらのにんにく醤油がけ 白菜サラダ	牛乳	牛乳、さわら、糸削り節、鶏若鶏肉ひき肉	水稲穀粒(精白米)、油、上白糖、有塩バター、マヨネーズ(全卵型)、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	625 kcal 24.5 g 20.3 g 87.9 g
24	金	～30周年 お祝いメニュー～ たいめし	すまし汁 筑前煮 チョコレートケーキ	牛乳	牛乳、まだい(天然)、なると、木綿豆腐、鶏肉モモ こま、生揚げ、絹ごし豆腐、豆乳	水稲穀粒(精白米)、さといも、板こんにやく、油、上白糖、薄力粉、はちみつ、粉砂糖	ねぎ、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん、れんこん、たけのこ(ゆで)、さやいんげん、干し椎茸	690 kcal 27.3 g 20.9 g 103.1 g
27	月	♪ブロッコリー入りカレーライス	中華ドレッシングがけ アロエヨーグルト	牛乳	牛乳、鶏肉モモ こま、ヨーグルト(全脂無糖)	水稲穀粒(精白米)、油、じゃがいも、はちみつ、炒め油、薄力粉、有塩バター、上白糖、三温糖、ごま油、ごま(すり)	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、チャツネ、しょうが、アロエ、レモン(果汁、生)、きゅうり、キャベツ、とうもろこし缶詰(ホール)	680 kcal 19.1 g 23.0 g 106.5 g
28	火	あんかけチャーハン	ぶりのネギ塩焼き ナムル	牛乳	牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、たまご、ぶり	水稲穀粒(精白米)、油、ごま油、かたくり粉、三温糖、白ごま(すり)、上白糖、白ごま(すり)	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、ねぎ、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、レモン(果汁、生)、あさつき	652 kcal 28.8 g 24.4 g 80.9 g
29	水	～日本の郷土料理 静岡県～ しらすご飯	静岡おでん わさびあえ	牛乳	牛乳、しらす干し(微乾燥品)、結び昆布、揚げボール、黒はんぺん、焼き竹輪、うずら卵(水煮缶詰)、かつお加工品(かつお節)、あおのり、焼きのり	水稲穀粒(精白米)、板こんにやく、じゃがいも	だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり	578 kcal 26.0 g 13.8 g 93.1 g
30	木	ごはん	みそ汁 さけのマヨチーズ焼き 油揚げのかりかりサラダ	牛乳	牛乳、油揚げ、さけ、ピザ用チーズ、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、ごま油、上白糖、マヨネーズ(全卵型)	トウモロコシ、キャベツ、にんじん、玉葱、えのきたけ、だいこん、にんにく、パセリ、ねぎ	595 kcal 29.6 g 20.4 g 76.9 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。

※♪はきゅうりより紹介している献立です。

※11月2日ひまわり学級、11月14日、2年生、11月22日4年生は校外学習のため給食がありません。