

11月献立表

令和6年 10月31日
荒川区立第四峡田小学校
校長 宮原 典子
栄養士 酒泉 広子

日	こんだて	食品のおもなほたらき			エネ ルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (緑)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
1 金	キムチチャーハン 大根の和え物 トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 油 砂糖 ごま油 ごま トック	にんじん にんにく キムチ ピーマン だい いこん もやし きゅうり ねぎ	585	18.9
5 火	高野豆腐のそぼろ丼 すまし汁 はちみつレモンゼリー	牛乳 鶏肉 高野豆腐 豆腐 わかめ かんてん ゼラチン	米 麦 油 砂糖 片栗粉 は ちみつ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 切干だいこん さやいんげん だい いこん えのきだけ ねぎ レモン果汁	570	24.9
6 水	麦入りごはん 家常豆腐 中華卵スープ	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ 鶏 肉 卵	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ご ま油	ねぎ にんにく しょうが にんじん たま ねぎ たけのこ しいたけ ピーマン だい いこん こまつな	616	28.2
7 木	コッペパン 白身魚といものノルウェー オニオンドレッシングサラダ 豆腐スープ	牛乳 ホキ 鶏肉 豆腐	パン 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ だいこん えのきだけ ねぎ	583	26.8
8 金	麦入りごはん ツナ入り卵焼き 野菜のごまだれ和え 大根とわかめの味噌汁	牛乳 ツナ 鶏肉 油揚げ 卵 わかめ みそ	米 麦 油 砂糖 ごま油 ご ま こんにゃく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ こ まつな だいこん えのきだけ	564	23.2
11 月	わかめごはん さばの香味焼き きんぴら大豆 むらくも汁	牛乳 炊き込みわかめ さば 大豆 卵	米 こんにゃく 油 ごま油 砂糖 片栗粉	ねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじ ん だいこん しめじ こまつな	569	26.9
12 火	麦入りごはん ホイコーロー わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しめじ だい いこん ねぎ	584	20.8
13 水	すみちゃんカレー コーンサラダ かき	牛乳 豚肉 油揚げ	米 麦 油 小麦粉 こんにゃ く はちみつ 砂糖	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ごぼう だいこん キャベツ もやし ホー ルコーン レモン果汁 かき	657	21.6
14 木	大根菜めし 大蔵大根入りおでん もやしの甘酢	牛乳 がんもどき つみれ 昆 布 さつま揚げ	米 ごま油 ごま こんにゃく ちくわぶ 砂糖	だいこん葉 だいこん にんじん もやし キャベツ	587	23.3
15 金	おさつトースト 大豆と野菜のサラダ ABCマカロニのスープ	牛乳 クリームチーズ 大豆 鶏肉 ベーコン	パン さつまいも はちみつ 砂糖 マーガリン 油 ごま油 マカロニ	にんじん もやし きゅうり キャベツ た まねぎ	574	19.4
16 土	ハヤシライス みそドレッシングサラダ りんご	牛乳 豚肉 わかめ ベーコン みそ	米 油 小麦粉 パター 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ りんご	613	19.0
19 火	きんぴらごはん ししゃもの甘だれがけ からし和え じゃがいもとたまねぎの味噌汁	牛乳 豚肉 ししゃも 油揚げ みそ わかめ	米 油 こんにゃく 砂糖 片 栗粉 小麦粉 じゃがいも	ごぼう にんじん しいたけ もやし こま つな キャベツ たまねぎ	607	24.0
20 水	麦入りごはん 豚肉と生揚げの味噌煮 磯香和え	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ の り	米 麦 油 こんにゃく 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ たけのこ キャベツ もやし きゅ うり	600	25.6
21 木	マーボー焼きそば 春雨の和え物 フルーツポンチ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 わかめ	蒸し中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく しょうが ねぎ にんじん しい たけ たけのこ なら もやし キャベツ パイン缶 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 レモ ン果汁	649	26.6
22 金	麦入りごはん しいらの西京焼き まごわやさしい和え きのこ汁	牛乳 しいら みそ 大豆 わ かめ 鶏肉 生揚げ	米 麦 砂糖 さつまいも 油 ごま こんにゃく	しょうが キャベツ もやし こまつな に んじん はくさい しめじ えのきだけ	571	28.9
25 月	けんちんうどん 青菜のおかか和え かぼちゃパイ	牛乳 鶏肉 あぶらあげ かつ おぶし 生クリーム	うどん 油 バイシート パ ター 砂糖	にんじん ごぼう だいこん ねぎ もやし こまつな かぼちゃ	575	21.4
26 火	麦入りごはん ホッケの唐揚げ ごもくきんぴら キャベツの味噌汁	牛乳 ホッケ 豚肉 昆布 油 揚げ みそ	米 麦 片栗粉 小麦粉 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま	しょうが にんにく ごぼう にんじん え のきだけ キャベツ たまねぎ こまつな	585	24.0
27 水	えびクリームライス 野菜のかわりソース りんご	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム	米 油 パター 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム コー ン パセリ キャベツ きゅうり りんご	589	19.1
28 木	黒砂糖パン ムサカ(ナス入りミートソースのポテトチーズ焼き) パプリカのカラフルサラダ	牛乳 豚肉 ヨーグルト 生ク リーム チーズ	黒砂糖パン じゃがいも 油 砂糖 米粉	にんにく たまねぎ なす トマト キャベ ツ にんじん パプリカ コーン レモン果 汁	590	21.7
29 金	麦入りごはん じゃがいものそぼろ煮 ツナと野菜のごまだれ和え	牛乳 豚肉 ツナ	米 麦 油 じゃがいも こんに ゃく 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんじん しめじ もやし キャ ベツ	576	20.4

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日つきます。

★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。