令和　8年 10月30日
荒川区立第四峡田小学校
校 長　　川上 晋
栄養士　　酒泉 広子

11月 献 立 表

日	こんだて	食品のおもなはたらき			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		体をつくる（赤）	熱や力になる（黄）	体の調子を整える（緑）		
2 月	ごはん 鮭の照り焼き 小松菜と人参の甘辛和え 豚汁	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 はちみつ ごま油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん こまつな もやし えのきだけ ごぼう だいこん ねぎ	596	31.5
4 水	みそラーメン 青のりポテトビーンズ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 みそ 大豆 あおのり	蒸し中華めん ごま油 じゃがいも 片栗粉 砂糖	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし にら コーン パイン缶 ラフランス缶 みかん缶 レモン果汁	649	25.4
5 木	鶏ごぼうピラフ さつまいも入りクリームシチュー ぶどう	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 生クリーム	米 バター さつまいも 小麦粉	にんじん ごぼう コーン さやいんげん たまねぎ パセリ ぶどう	666	22.3
6 金	すみちゃんカレー かみかみサラダ 柿 いい歯の日献立	牛乳 豚肉 油揚げ チーズ さきいか	米 バター 小麦粉 こんにゃく はちみつ 砂糖 ごま油	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 きゅうり もやし 柿	660	23.3
9 月	魚介ときのこのトマトスパゲッティ ビーンズサラダ りんご ブックメニュー「もりのスパゲッティやさん」	牛乳 ベーコン ホタテツナ チーズ ひよこ豆	スパゲッティ 砂糖 米粉 バター 片栗粉	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ もやし にんじん こまつな りんご	644	25.1
10 火	ごはん 韓国風肉じゃが のり和え	牛乳 豚肉 油揚げ のり	米 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	にんにく たまねぎ にんじん にら もやし キャベツ きゅうり	583	20.9
11 水	ミルクパン セルフフィッシュサンド （まるパン・かじきの唐揚げ・ボイルキャベツ） ミネストローネ	牛乳 めかじき 豚肉	ミルクパン 片栗粉 じゃがいも 砂糖 マカロニ	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ にんじん セロリ パセリ	592	28.1
12 木	ごはん　かつおのふりかけ 和風卵焼き 大根の和え物 じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 かつおぶし 卵 鶏肉 油揚げ みそ わかめ	米 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	たまねぎ しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん だいこん きゅうり	596	25.3
13 金	マーボー丼 春雨スープ スライスパイン	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉	米 油 砂糖 くず粉 ごま油 春雨	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら はくさい えのきだけ こまつな パイン缶	604	25.3
17 火	ココアあげパン ちりめんサラダ ポトフ	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉	パン 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	キャベツ もやし にんじん きゅうり にんにく セロリ たまねぎ	614	24.1
18 水	キムチチャーハン ワンタンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	米 油 砂糖 ごま油 ごま ワンタンの皮 はちみつ	キムチ にんにく にんじん ピーマン しいたけ はくさい ねぎ にら こまつな みかん缶 もも缶 パイン缶	618	21.6
19 木	チキンピラフ 野菜スープ ブルーベリーマフィン ブックメニュー「くまのおやこのきょうはさかなつり」	牛乳 鶏肉 クリームチーズ	米 油 小麦粉 バター 砂糖	コーン たまねぎ マッシュルーム ピーマン しょうが にんじん キャベツ こまつな ブルーベリージャム	657	21.0
20 金	ごはん　のりの佃煮 さばの味噌煮 まごわやさしい和え 沢煮碗 和食の日献立	牛乳 のり さば みそ 大豆 わかめ 豚肉 油揚げ	米 砂糖 さつまいも 油 ごま	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	624	28.7
24 火	ねぎ塩豚丼 わかめスープ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 粉寒天	米 油 ごま油 砂糖 くず粉 ごま	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん もやし レモン果汁 だいこん みかん缶 オレンジジュース	593	22.8
25 水	ごはん すきやき煮 さっぱり和え	牛乳 牛肉 豆腐	米 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり もやし コーン レモン果汁	619	23.1
26 木	わかめごはん ホッケの唐揚げ 青菜のお浸し むらくも汁	牛乳 炊き込みわかめ ホッケ 鶏肉 油揚げ 卵	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく	しょうが にんにく もやし こまつな えのきだけ にんじん だいこん しめじ	592	25.1
27 金	カレーミートドッグ コーンチャウダー 菊花みかん	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム	パン 油 砂糖 米粉 じゃがいも バター	セロリ にんにく たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム コーン パセリ みかん	629	26.6
30 月	そぼろごはん ししゃものパリパリ揚げ 春雨の和え物 大根とわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 ししゃも 油揚げ みそ わかめ	米 油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 春巻きの皮 春雨 ごま油	しょうが ごぼう さやいんげん もやし きゅうり にんじん だいこん えのきだけ こまつな	668	25.8

★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。　　★牛乳は毎日出ます。

★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。