

# 11月 献立表

令和 7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 (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
4 火	麦入りごはん さわらの西京焼き 小松菜と人参の甘辛和え けんちん汁	牛乳 さわら みそ 鶏 肉 豆腐 油揚げ	米 麦 砂糖 はちみつ ごま油 ごま 油 こん にやく	しょうが にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ	598	27.9
5 水	あぶ玉丼 大根とわかめのみそ汁 柿	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 みそ わかめ	米 麦 油 砂糖 くず粉 こんにやく	しょうが たまねぎ にんじん さや いんげん だいこん えのきだけ こ まつな かき	623	25.6
6 木	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	むし中華麺 油 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 黄桃缶 レモン 果汁	654	25.4
7 金	麦入りごはん のりの佃煮 油揚げ入り肉じゃが ツナと野菜のごまだれ和え	牛乳 のり 豚肉 油揚 げ ツナ	米 麦 砂糖 油 こん にやく じゃがいも ごま 油 ごま	たまねぎ にんじん しいたけ さや いんげん もやし こまつな	593	22.6
8 土	すみちゃんカレー かみかみサラダ りんご	牛乳 豚肉 レンズまめ 油揚げ さきいか	米 麦 油 小麦粉 こん にやく 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 りんご	682	25.1
11 火	きな粉揚げパン ポトフ 大豆と野菜のサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 大 豆 わかめ	パン 油 砂糖 じゃがい も ごま油	にんにく セロリ にんじん たまね ぎ キャベツ もやし きゅうり	622	25.5
12 水	マーボー丼 かきたまスープ スティックパイ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 卵	米 麦 油 砂糖 くず粉 ごま油 こんにやく 片栗 粉	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 だい こん こまつな パイン缶	667	28.9
13 木	ごはん ホッケの唐揚げ 五目きんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 ほっけ 豚肉 昆 布 油揚げ みそ	米 片栗粉 小麦粉 油 こんにやく じゃがいも 砂糖 ごま こんにやく	しょうが にんにく ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ えのきだけ こまつな	618	26.4
14 金	こぎつねちらし のりと野菜の和え物 すまし汁 フルーツゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ の り 豆腐 わかめ 粉寒 天 乳酸菌飲料	米 砂糖 油 ごま油 こ んにやく 麴	にんじん たけのこ しいたけ さや いんげん もやし キャベツ きゅう り にんにく だいこん えのきだけ ねぎ 黄桃缶 白桃缶	585	21.3
17 月	麦入りごはん 豆腐とえびの中華炒め バリバリサラダ	牛乳 豚肉 えび 豆腐	米 麦 油 ごま油 片栗 粉 ワンタンの皮 砂糖	しょうが にんじん たけのこ しい たけ キャベツ ねぎ もやし にん にく	595	26.7
18 火	チリビーンズドッグ コーンチャウダー 菊花みかん	牛乳 豚肉 大豆 チー ズ 鶏肉 豆乳 生クリ ーム	パン 油 米粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パ ター	にんにく たまねぎ にんじん マッ シュルーム コーン クリームコー ン パセリ みかん	650	27.6
19 水	みそ煮込みうどん ツナ和え 鬼まんじゅう	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ ツナ	ごま油 砂糖 冷凍うどん 砂糖 油 さつまいも 小麦粉	にんじん だいこん はくさい しめ じ こまつな ねぎ もやし キャベツ きゅうり レモン果汁	637	26.9
20 木	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	にんにく にんじん キムチ ピーマ ン しいたけ はくさい ねぎ にら こまつな 黄桃缶 りんご缶 パイ ン缶	621	21.5
21 金	麦入りごはん 鮭の照り焼き まごわやさしい和え 豚汁	牛乳 鮭 大豆 わかめ 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 さつまいも 油 ごま こんにやく じゃがいも	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん えのきだけ ごぼう だい こん ねぎ	597	29.7
25 火	おかかごはん 切干大根入り卵焼き 青菜のお浸し 生揚げのみそ汁	牛乳 かつおぶし 鶏肉 卵 生揚げ みそ わか め	米 麦 油 砂糖 こん にやく じゃがいも	しいたけ にんじん きりぼしだいこ ん さやいんげん もやし こまつな えのきだけ だいこん ねぎ	590	25.3
26 水	わかめごはん 豚肉とキャベツの揚げ餃子 春雨の和え物 にらと玉ねぎのスープ	牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 鶏肉	米 ごま油 ぎょうぎの皮 小麦粉 春雨 砂糖 こ んにやく	しょうが にんにく キャベツ にら ねぎ しいたけ もやし きゅうり に んじん たまねぎ	639	21.4
27 木	焼きピロシキ ボルシチ 菊花みかん	牛乳 豚肉 大豆 生ク リーム	パン 油 春雨 砂糖 小 麦粉 パン粉 パター じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん キャベツ さやいんげん みかん	660	25.2
28 金	そばろごはん ししゃもの唐揚げ 春雨炒め じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 ししゃも 豚 肉 油揚げ みそ わか め	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 春雨 ごま油 こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう さやいんげん に んにく にんじん もやし キャベツ にら たまねぎ	633	25.3

★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(22日はでません)。

★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。