

# 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 富原 典子  
栄養士 酒泉 広子

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)			
		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 こんにゃく	しょうが にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ			
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 こんにゃく	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 こんにゃく	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 青のりボコトビーンズ 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 じやがいも 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 こんにゃく じやがいも 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	いい歯の日 献立	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 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 じやがい 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	マー婆一丼 かきたまスープ スティックパイン	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 卵	米 麦 油 砂糖 くず粉 ごま油 こんにゃく 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	福井県越前市産 有機米使用	牛乳 ほっけ 豚肉 昆布 油揚げ みそ	米 片栗粉 小麦粉 油 こんにゃく ジヤガイモ 砂糖 ごま こんにゃく	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	100周年記念式典 お祝い献立	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 んにゃく 麺	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 パリパリサラダ		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 じやがいも 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん マツ シユーム コーン クリームコーン バセリ 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	郷土料理 「愛知県」	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	和食の日 献立	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 こんにゃく じやがいも	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	ブックメニュー 「きょうはぎょうざの日」	牛乳 かつおぶし 鶏肉 卵 生揚げ みそ わか め	米 麦 油 砂糖 こんにゃく じやがいも	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	「きょうはぎょうざの日」	牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 鶏肉	米 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 春雨 砂糖 こんにゃく	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 バター じやがいも	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	そぼろごはん ししゃもの唐揚げ 春雨炒め じや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 こんにゃく ジヤガイモ	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。

★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。

★牛乳は毎日出ます(22日はでません)。