



## 11月献立表



荒川区立第二日暮里小学校

日	曜日	こんだて			牛乳	使用食材			エネルギー (kcal) タンパク質g 脂質g
		主食 パン・ごはん・めん	主菜・副菜・汁物	デザート 果物(予定)		体をつくる 赤の食品	熱や力になる 黄色の食品	調子をととのえる 緑の食品	
3	月	ぶんかひ文化の日							
		十三夜(11/2)の献立							
4	火	枝豆ご飯	じゃがいものそぼろ煮	抹茶白玉 黄な粉かけ	牛乳	★いんようぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく きなこ	ごめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら でんぶん さんおんとう しらたまこ	しめじ にんじん えだまめ たまねぎ いんげん	658 23.1 15.4
5	水	黒砂糖パン	ミートオムレツ ガーリックドレッシングサラダ 白菜スープ		牛乳	★いんようぎゅうにゅう ★たまご ぶたにく とりにく	★くろざとうパン あぶら さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく セロリー はくさい バセリ	561 29.4 26.5
6	木	ご飯	鶏肉と小松菜の煮物 じゃがいもの味噌汁		牛乳	★いんようぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ	ごめ じゃがいも こんにゃく さんおんとう	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ こまつな シメジ ほうれんそう	615 25.3 16.7
		いい歯の日(11/8)献立							
7	金	黒米ご飯	ほっけの塩焼き 茎わかめのきんぴら かみかみ味噌汁	魚	牛乳	★いんようぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく くきわかめ みそ	ごめ くろまい あぶら こんにゃく ごまあぶら さんおんとう	しょうが にんじん れんこん ごぼう しめじ こまつな ながねぎ	609 29.1 20.6
10	月	ご飯	関東煮 冬野菜味噌汁		牛乳	★いんようぎゅうにゅう とりにく ちくわ なまあげ どうふ みそ	ごめ こんにゃく じゃがいも さんおんとう	ほししいたけ たけのこ にんじん だいこん グリンピース だいこんは はくさい ながねぎ	592 25.7 13.5
11	火	ソース焼きそば	中華スープ	フルーツ ヨーグルト	牛乳	★いんようぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とりにく ★ヨーグルト	むしちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ピーマン たけのこ ながねぎ ほししいたけ しょうが アロエ みかんかん パインかん ★おうとかん	568 24.7 21.3
12	水	ご飯	根菜のうま煮 たまごスープ		牛乳	★いんようぎゅうにゅう とりにく なまあげ ★たまご	ごめ さといも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ごぼう たけのこ ほししいたけ にんじん こまつな たまねぎ ほうれんそう	622 26.1 19.7
13	木	ポロポロ ひじきご飯	豚汁	オレンジ ジュレ	牛乳	とりにく あぶらあげ ひじき だいす ぶたにく とうふ みそ かんてん アガ	ごめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	やさいジュース ににく にんじん グリンピース だいこん ごぼう ながねぎ オレンジジュース アロエ	614 27.0 18.4
14	金	黒ごまトースト	かぼちゃのポタージュ ひじき入りサラダ		牛乳	★いんようぎゅうにゅう とりにく ★ぎゅうにゅう どうにゅう ひじき	★しょくパン ★バター さとう ★ねりごま ★すりごま あぶら こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト バセリ キャベツ きゅうり	657 23.6 33.7
15	土	冬野菜 カレーライス	コンソメスープ	みかん	牛乳	★いんようぎゅうにゅう ぶたにく ★ヨーグルト	ごめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ★バター	ににく しょうが にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう しめじ キャベツ バセリ みかん	647 20.0 19.6
17	月	がくげいかいふりかえきゅうぎゅうび 学芸会振替休業日							
18	火	ご飯	鯖の塩こうじ焼き 青菜炒め 白菜の味噌汁	魚	牛乳	★いんようぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ みそ	ごめ ごまあぶら でんぶん ★ごま	ちんげんさい もやし にんじん はくさい	601 28.0 19.8
19	水	ココアパン	マカロニグラタン かぶの野菜スープ		牛乳	★いんようぎゅうにゅう とりにく ★ぎゅうにゅう どうにゅう ★チーズ	★ココアパン マカロニ じゃがいも あぶら こむぎこ ★バター パンこ	たまねぎ マッシュルーム バセリ にんじん セロリー はくさい かぶ かぶは	671 26.8 28.0
20	木	ご飯	ぎせい豆腐 はりはり漬け風和え物 味噌汁		牛乳	★ぎゅうにゅう とうふ とりにく ★たまご こんぶ わかめ みそ	ごめ あぶら さとう	にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ しょうが グリンピース きりぼしだいこん えのきたけ はくさい	615 28.6 17.7
		開校記念日(11/25)お祝い給食	鶏のから揚げ キャベツのごま酢和え すまし汁	和食の日献立 11/24	牛乳	★にゅうさんきんいんりょう ささげ とりにく かまぼこ	ごめ もちごめ ★ごま でんぶん ★あげあぶら さとう ★すりごま	しょうが ににく キャベツ にんじん こまつな えのきたけ ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう	611 24.6 21.2
24	月	勤労感謝の日 振替休日							
25	火	かいこうきねんび 開校記念日							
26	水	ガーリック チャーハン	春雨スープ	スイート ポテト	牛乳	★いんようぎゅうにゅう ぶたにく ★たまご とりにく ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう	ごめ むぎ あぶら ★ごま さとう はるさめ さつまいも ★バター	にんじん たまねぎ ピーマン ににく もやし こまつな ながねぎ	667 21.7 26.4
27	木	けんちん うどん	きびなごのから揚げ	りんご	牛乳	★いんようぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ★きびなご	うどん さといも こんにゃく ごまあぶら こむぎこ でんぶん ★あげあぶら	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう こまつな りんご	568 31.8 22.0
28	金	ご飯	豚キムチ炒め 大根スープ		牛乳	★いんようぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	ごめ ごまあぶら さんおんとう でんぶん	ににく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キムチ もやし ピーマン だいこん ほししいたけ みずな	599 25.0 20.4

※都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。

※本校でアレルギー対応をしている食品には、★を表示しています。

※マークは牛乳の代わりに乳酸菌飲料がつきます。

※マークは牛乳の代わりに野菜ジュースがつきます。

