



11月のこんだて

☆今月の給食目標☆ 感謝して食べよう!

荒川区立第一日暮里小学校



| 日 | 曜日 | 牛乳 | こんだて | エネルギー たんぱく質 | あかのたべもの からだをつくるもと | きいろのたべもの ねつやちからのもと | みどりのたべもの からだのちょうしをととのえるもと |
|----|----|----|---|------------------|---|--|--|
| 1 | 火 | | ごはん たら ^{あまから} の ^{やまい} 甘辛だれ 野菜ともやしの ^{いた} じゃこ炒め 白菜 ^{はくまい} のみ ^{しる} みそ汁 | 563kcal 25.4g | ぎゅうにゅう たら ちりめんじゃこ みそ | こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら | しょうが チンゲンサイ もやし はくさい にんじん ねぎ えのき |
| 2 | 水 | | ハヤシライス ブロッコリーのツナあえ みかん | 621kcal 21.7g | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ | こめ あぶら さとう こむぎこ ごま | しょうが にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ブロッコリー はくさい ホールコーン みかん |
| 4 | 金 | | ～ブックメニュー 銭天堂 ^{ぜいてんどう} より～ ゆかりごはん ナゲット キャベツとしめじのお浸し ^{ひた} かぼちゃと玉ねぎのみ ^{しる} みそ汁 | 618kcal 25.3g | ぎゅうにゅう とうふ とり ^に く けずりぶし あぶらあげ みそ | こめ さとう あぶら かたくりこ | ゆかりこ たまねぎ キャベツ しめじ にんじん かぼちゃ |
| 7 | 月 | | 肉 ^{にく} 入りなめし とろとろ ^{ぶた} 豚とかぶ炒め ^{いた} 柿 ^{かき} | 599kcal 26.8g | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ | こめ げんまい あぶら ごま かたくりこ ごまあぶら | しょうが こまつな かぶ にんじん たまねぎ エリンギ にんにく かき |
| 8 | 火 | | ～かみかみメニュー～ げんまいごはん さわらの ^{しおや} 塩焼き かみかみい ^か サラダ ジャが芋のみ ^{しる} みそ汁 | 545kcal 28.4g | ぎゅうにゅう さわら さきいか わかめ あぶらあげ みそ | こめ げんまい ごま さとう ごまあぶら じゃがいも | きゅうり にんじん キャベツ ねぎ |
| 9 | 水 | | ごはん キムチ ^{どうふ} 豆腐 やさいチップス | 628kcal 24.0g | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ | こめ こんにやく さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら | だいこん たまねぎ もやし はくさい かぼちゃ はくさいキムチ いら ねぎ れんこん ごぼう |
| 10 | 木 | | ～ブックメニュー アッチとボンのいないいないグラタン より～ ココアパン ポテトグラタン カレースープ | 629kcal 26.6g | ぎゅうにゅう ぶたにく だいち チーズ とり ^に く | ココアパン じゃがいも バター あぶら こむぎこ パンこ さつまいも | たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム パプリカ パセリ しめじ こまつな |
| 11 | 金 | | じゃこ ^い 入りわかめ ^{はん} ごはん とりてん ^{あおな} 青菜の ^{こまつな} からしあえ 小松菜の ^{じる} すまし汁 | 602kcal 31.3g | ぎゅうにゅう たきこみわかめ ちりめんじゃこ とり ^に く あぶらあげ | こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら こむぎこ | チンゲンサイ はくさい もやし キャベツ こまつな えのき |
| 12 | 土 | | ～ミュージック フェスティバル メニュー～ ミートソーススパゲティ レモンドレッシング ^{こめこ} サラダ ドーナツ(米粉) | 676kcal 24.5g | ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう | スパゲティ あぶら こむぎこ さとう こめこ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ピーマン かぼちゃ マッシュルーム トマトかん キャベツ きゅうり もやし レモン |
| 15 | 火 | | ごはん ふりかけ ^{とり} 鶏肉のみ ^に みそ煮込み 海藻 ^{かいそう} サラダ | 614kcal 25.6g | ぎゅうにゅう こんぶ けずりぶし とり ^に く なまあげ みそ かいそう | こめ ごま さとう さといも あぶら さとう ごまあぶら | こまつな だいこん にんじん さやいんげん きゅうり |
| 16 | 水 | | ごはん 揚げ ^あ じゃが芋の ^{いも} そぼろ煮 すまし汁 | 668kcal 25.6g | ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ とうふ | こめ じゃがいも いとこんにやく あぶら さとう かたくりこ | たまねぎ にんじん さやいんげん ねぎ |
| 17 | 木 | | ～ブックメニュー となりはりゅうくん より～ きのこピラフ コーンチャウダー スイートポテト | 671kcal 22.4g | ぎゅうにゅう とり ^に く たまご ソーセージ なまクリーム チーズ | こめ あぶら こむぎこ バター さつまいも さとう | にんにく たまねぎ ピーマン エリンギ しめじ ホールコーン クリームコーン セロリ にんじん |
| 18 | 金 | | なめし れんこん ^い 入りてまり ^し ゅうまい 野菜炒め ^{やさい} かきたま汁 ^{じる} | 640kcal 26.6g | ぎゅうにゅう とり ^に く たまご ベーコン | こめ かたくりこ あぶら しゅうまいのかわ かたくりこ | なめしのもと たまねぎ しょうが れんこん キャベツ にんじん えのき ホールコーン だいこん |
| 21 | 月 | | ～ブックメニュー ルルとララのスイートポテト より～ メキシカンピラフ オニオンスープ ココアボール | 640kcal 21.1g | ぎゅうにゅう ソーセージ とり ^に く おから だいち ベーコン スキムミルク たまご とうにゅう | こめ あぶら こむぎこ さとう | たまねぎ ピーマン えだまめ マッシュルーム にんじん パセリ |
| 22 | 火 | | ～世界の料理 ドイツ～ ホットドック アイントプフ(野菜スープ) カルトツフェルザラート(ポテトサラダ) | 646kcal 24.4g | ぎゅうにゅう ソーセージ ベーコン とり ^に く ロースハム | コッペパン バター あぶら さとう じゃがいも たまごふし ^{よう} マヨネーズ | キャベツ にんにく にんじん セロリ たまねぎ エリンギ さやいんげん ホールコーン ほうれんそう |
| 24 | 木 | | わかめ ^{はん} ごはん 鮭 ^{さけ} のつけ ^や 焼き 野菜のご ^{やさい} まだれかけ 大根 ^{だいこん} のみ ^{しる} みそ汁 | 548kcal 24.5g | ぎゅうにゅう たきこみわかめ さけ わかめ みそ | こめ ごま あぶら さとう | ほうれんそう キャベツ にんじん もやし はくさい だいこん ねぎ |
| 25 | 金 | | ～世界の料理 コスタリカ～ アロス・コン・ポージョ(鶏肉の炊き込み ^{とりにく} ごはん) トマトスープ パインゼリー | 611kcal 21.5g | ぎゅうにゅう とり ^に く ひよこまめ | こめ あぶら じゃがいも さとう | にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン パプリカ にんじん セロリ トマトかん パインジュース パインかん |
| 28 | 月 | | ～ブックメニュー パンプキン! より～ ちゃんぼん ^{めん} 麺 野菜の ^{やさい} あっさりづけ 青 ^{あお} のりポテト | 623kcal 24.4g | ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび あおのり | ちゆかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも | しょうが にんにく にんじん きくらげ たまねぎ たけのこ キャベツ チンゲンサイ ねぎ きゅうり だいこん |
| 29 | 火 | | とり ^と たま ^{だんご} チャーハン 肉 ^{にく} 団子の ^ご スープ 春雨 ^{はるさめ} サラダ | 610kcal 25.6g | ぎゅうにゅう とり ^に く たまご | こめ ねぎあぶら さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ | にんにく しょうが ねぎ こまつな しいたけ たまねぎ にんじん はくさい いら もやし キャベツ きゅうり |
| 30 | 水 | | ホイコーロー ^{どん} 丼 五 ^ご 目 ^{もく} スープ りんご | 628kcal 21.3g | ぎゅうにゅう とり ^に く ぶたにく みそ | こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら | しょうが にんにく たけのこ にんじん キャベツ しいたけ ピーマン ねぎ たまねぎ りんご |

©1か月の平均(中学年) エネルギー:619kcal たんぱく質:24.9g 脂質:21.6g 食塩相当量:2.1g

※食材の購入の事情により、献立が変わることがあります。あらかじめご了承ください。