



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 ^{たま} 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 ^{いた} 炒め 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 ^{いも} いかに ^{しる} 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 たら 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 ^{いり} 入りわかめ ^{はん} ごはん とりてん ^{あおな} 青菜のからしあえ 小松菜 ^{こまつな} のすまし ^{じる} 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 ^{じる} 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 ^{いり} 入りてまり ^{しゅう} まい 野菜 ^{やまい} 炒め かきたま ^{じる} 汁	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 ^{やまい} スープ) カルトツフェルザラート(ポテト ^さ 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	コッパパン 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 ^{やまい} のご ^だ 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 ^{とり} の炊き込み ^{はん} 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 ^{やまい} のあ ^つ 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 ^{たま} 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 たら もやし キャベツ きゅうり
30	水		ホイコーロー ^{どん} 丼 五目 ^{ごもく} 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。