

11がつのこんだてよていひょう

★今月のめあて こんげつ 感謝して食べましょう かんしゃ た

墨田区立緑小学校

給食部

ひにち	ようび	ラヂアルム	牛乳	ごはん・パン・めん	おかず・デザート	エネルギー	たんぱく質	体をつくるもの(あか)	体の調子を整えるもの(みどり)	体の熱や力になるもの(きいろ)
1	火	6-1		麦入りごはん	いかのトウパンジャン焼き こんにゃくのピリリ煮 けんちん汁	602	26.4	牛乳・いか・大豆・鶏肉・油揚げ・豆腐	にんにく・ねぎ・ごぼう・さやいんげん・にんじん・大根・小松菜・れんこん	米・麦・油・砂糖・こんにゃく・じゃが芋
2	水			あしたばパン	菊花団子 わんたんスープ 菓物(みかん)	660	27.7	牛乳・鶏卵・豚肉・鶏肉	しょうが・玉ねぎ・にんじん・ねぎ・もやし・小松菜・みかん	あしたばパン・パン粉・でんぷん・もち米・わんたんの皮
4	金			マーボー丼	春雨サラダ 菓物(りんご)	649	26.3	牛乳・豚肉・豆腐・味噌・わかめ	にんにく・しょうが・干しいたけ・ねぎ・にんじん・にら・もやし・たけのこ・きゅうり・りんご	米・油・砂糖・でんぷん・はるさめ
7	月	6-2		ピザツナトースト	野菜スープ ジャーマンポテト	626	24.9	牛乳・ツナ・チーズ・ベーコン・鶏肉	玉ねぎ・にんにく・コーン・ピーマン・キャベツ・小松菜・パセリ・もやし	食パン・油・じゃが芋・バター
8	火	6-2		わかめごはん	ししゃものごま焼き マロニーのからし和え 味噌汁	610	23.4	牛乳・ししゃも・鶏卵・わかめ・油揚げ・味噌・豆腐	キャベツ・もやし・にんじん・小松菜・玉ねぎ・ねぎ	米・麦・でんぷん・ごま・マロニー・砂糖・じゃが芋
9	水			カレーライス	ひよこ豆入りサラダ 菓物(柿)	710	19.9	牛乳・豚肉・ひよこ豆	玉ねぎ・にんにく・しょうが・セロリー・にんじん・キャベツ・きゅうり・柿	米・油・バター・小麦粉・じゃが芋・マンゴーチャツネ・ごま
10	木			ごはん	鱈の塩焼き もやしときゅうりの和え物 めかたま汁	582	26.0	牛乳・さば・鶏卵	もやし・きゅうり・にんじん・干しいたけ・玉ねぎ・ねぎ・めかぶ	米・油・ごま・砂糖・でんぷん
11	金			あんかけ焼きそば	スパイシー豆 菓物(みかん)	642	27.9	牛乳・豚肉・えび・大豆	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・にら・みかん	蒸し中華めん・油・砂糖・でんぷん
14	月	5-1		ごはん	和風厚焼き玉子 キャベツとえのきのおひたし 臭汗	654	29.4	牛乳・鶏卵・鶏肉・豚肉・豆腐・大豆	玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・キャベツ・えのきたけ・ごぼう・大根・ねぎ・小松菜	米・砂糖・じゃが芋・ごま
15	火	5-1		アーモンドトースト	クリームシチュー フロッコリー入りサラダ 菓物(みかん)	721	23.4	牛乳・豚肉・ベーコン・生クリーム	玉ねぎ・セロリー・にんじん・マッシュルーム・パセリ・キャベツ・小松菜・りんご・コーン・みかん	食パン・アーモンド粉・スライスアーモンド・マーガリン・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油
16	水			チャーハン	わかめスープ 魚の南蛮漬	580	19.7	牛乳・鶏卵・豚肉・豆腐・わかめ	ねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ	米・油・でんぷん・砂糖
17	木			吹き寄せおこわ	ちくわと野菜のごま醬 油和え どさんこ汁	600	22.8	牛乳・鶏肉・油揚げ・ちくわ・豚肉・豆腐・わかめ・味噌	しめじ・にんじん・キャベツ・小松菜・コーン・ねぎ	米・もち米・さつま芋・ごま・砂糖・バター・じゃが芋
18	金			けんちんうどん	ごま酢和え サーターアンダギー	594	22.1	牛乳・鶏卵・鶏肉・油揚げ	ごぼう・にんじん・大根・ねぎ・小松菜・キャベツ・もやし	うどん・里芋・ごま・小麦粉・油
21	月			スパゲティー海の幸ソース	ごまだれサラダ 菓物(りんご・ふじと王林)	684	27.7	牛乳・豚肉・えび・いか	セロリー・にんにく・玉ねぎ・にんじん・トマト・きゅうり・コーン・パセリ・ふじりんご・王林りんご	スパゲティー・小麦粉・バター・じゃが芋・ごま・砂糖・油
22	火			シーフードピラフ	ポトフ カルピスゼリー	631	23.1	牛乳・鶏肉・いか・えび・ベーコン・ウインナーソーセージ・寒天・カルピス	玉ねぎ・コーン・にんじん・ピーマン・にんにく・しょうが・セロリー・キャベツ・小松菜・パセリ	米・麦・バター・油・じゃが芋・砂糖
24	木	5-2		ごはん	鮭の幽庵焼き おひたし 味噌汁	616	26.7	牛乳・さけ・油揚げ・味噌	ゆず・キャベツ・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・ねぎ	米・砂糖・じゃが芋
25	金	5-2		ミルクパン	コロック ボイルキャベツ 白菜スープ	710	25.7	牛乳・鶏卵・豚肉・ベーコン	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・にんにく・白菜・小松菜	ミルクパン・じゃが芋・小麦粉・パン粉・油・でんぷん
28	月	4-1		麦入りごはん	ひじきとツナの佃煮 いかと里芋の煮物 ごま和え	582	24.2	牛乳・ツナ・鶏肉・いか・ひじき	大根・たけのこ・にんじん・ほうれん草・キャベツ・さやいんげん・もやし	米・麦・砂糖・ごま・こんにゃく・里芋
29	火	4-1		コッペパン	ポルシチ チーズ入りイタリアンサラダ 菓物(早香・みかん×ボンカン)	611	23.2	牛乳・ひよこ豆・豚肉・生クリーム・チーズ	玉ねぎ・にんにく・セロリー・キャベツ・にんじん・かぶ・きゅうり・コーン・果物(早香)	コッペパン・じゃが芋・砂糖・油
30	水			麦入りごはん	鱈のごまみそだれ 野菜のかわりソースがけ いもだんご汁	631	25.2	牛乳・さば・味噌・鶏肉	キャベツ・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・ごぼう・大根・ねぎ	米・麦・砂糖・ごま・油・こんにゃく・でんぷん・じゃが芋

★1日…5年生は、社会科見学のため給食はありません。
★8日…3年生は、社会科見学のため給食はありません。
★10日…6年生は、社会科見学のため給食はありません。

★仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。
★2日…11月3日の『文化の日』にちなんで献立です。
★11月24日は『和食の日』です。