



11月分よていにごんたてひょう



令和6年度

墨田区立第二寺島小学校
校長 田良 隆

日曜日	こんたてめい	牛乳	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	1食分-(kcal) ｸﾞﾊﾟｸｼｯﾌﾟ(ɡ) しじｯﾌﾟ(ɡ) えんぶﾝ(ɡ)	一言コメント
1 金	てづくりナン ドライカレー さつまいもチップサラダ		とうにゅう、ぶたにく、だいす	さとう、こむぎこ、オリーブオイル、サラダあぶら、さつまいも	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、エリンギ、きゅうり、キャベツ	586 kcal 24.2 g 23.0 g 2.4 g	給食室でナンを手作りします
4 月	振替休日						
5 火	こぎつねごはん きっかだんご あおなとこのこのにびたし みそしる		とりにく、あぶらあげ、ぶたにく、ハム、みそ、とうふ	こめ、さとう、もちこめ、こま、じゃがいも	にんじん、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、こまつな、もやし、えのきたけ、しめじ	592 kcal 25.5 g 19.4 g 2.2 g	文化の白 こんたて
6 水	ぶたキムチどん だいこんサラダ ちゅうかたまごスープ		ぶたにく、あぶらあげ、とりにく、とうふ、たまご	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、こまあぶら、こま、でんぶん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、キムチ、にら、だいこん、きゅうり、とうもろこし、こまつな	561 kcal 23.7 g 18.7 g 2.1 g	ぶりからのぶたキムチとご飯がぴったり
7 木	チリビーンズサンド ツナサラダ コーンチャウダー ぶどう		ぶたにく、だいす、ツナ、ベーコン、とりにく、ぎゅうにゅう	むえんパン、サラダあぶら、さとう、こめこ	にんにく、しょうが、レモン、たまねぎ、クリームコーン、ピーマン、ほししいたけ、とうもろこし、にんじん、きゅうり、キャベツ、ピオーネ	588 kcal 26.8 g 23.3 g 2.7 g	旬の果物 ぶどう
8 金	ホイコーローどん ごぼうスティック やさいととうふのスープリんご		ぶたにく、みそ、とりにく、とうふ	こめ、サラダあぶら、でんぶん、さとう、こまあぶら	しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ごぼう、はくさい、えのきたけ、こまつな、りんご	590 kcal 22.4 g 16.5 g 2.2 g	いい(11) 歯(8) の白
11 月	あんかけやきそば にぼしといものあまから フルーツヨーグルト		ぶたにく、にぼし、ヨーグルト	ちゅうかめん、サラダあぶら、さとう、こまあぶら、でんぶん、じゃがいも、こま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、パインかん、みかんかん、りんごかん	614 kcal 24.6 g 18.0 g 2.4 g	骨を強くする カルシウムがたっぷり!
12 火	じゃこごはん さかなのねぎしおやき ごまあえ かきたまじる		ちりめんじゃこ、さとう、とうふ、たまご	こめ、こまあぶら、さとう、こま、ねりこま、でんぶん	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ	564 kcal 28.2 g 20.1 g 2.2 g	だしをきかせて和食献立
13 水	ごはん ジャンボぎょうざ ぶりからもやし わかめスープ		ぶたにく、とりにく、わかめ	こめ、サラダあぶら、こまあぶら、ぎょうざのかね、こむぎこ、こま、さとう	ねぎ、キャベツ、にんにく、にら、しょうが、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	590 kcal 22.4 g 19.3 g 1.7 g	直径15cmの大きなあげぎょうざ
14 木	メープルシロップトースト プーティン サーモンチャウダー みかん		こなチーズ、さけ、とうにゅう	むえんパン、バター、メープルシロップ、サラダあぶら、じゃがいも、さとう、こめこ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、クリームコーン、パセリ、みかん	608 kcal 21.6 g 22.4 g 1.5 g	世界の料理 カナダ
15 金	カレーうどん ちりめんサラダ りんごケーキ		ぶたにく、ちりめんじゃこ、いんげんまめ	でんぶん、うどん、サラダあぶら、こま、さとう、こめこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、りんご	565 kcal 20.7 g 17.3 g 2.5 g	秋が旬のりんごを使ったあまいケーキ
18 月	むぎごはん さばのみそにこまずあえ のっぺいじる		さば、みそ、ぶたにく、あつあげとうふ	こめ、むぎ、さとう、こま、ねりこま、つきこんにやく、さといも、でんぶん	しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな	603 kcal 26.4 g 20.9 g 2.0 g	とろっとしたのっぺい汁で暖まろう
19 火	ガーリックライス アドボ ニラガふうスープ みかん		ぶたにく、とりにく	こめ、サラダあぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しょうが、もやし、ねぎ、にら、みかん	563 kcal 19.6 g 16.4 g 2.0 g	世界の料理 フィリピン
20 水	むぎごはん たらあますあん わかたまスープ		たら、とりにく、わかめ、とうふ、たまご	こめ、むぎ、サラダあぶら、じゃがいも、でんぶん、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、さやいんげん、えのきたけ、こまつな	578 kcal 24.4 g 16.7 g 2.1 g	たらと野菜を甘酢のあんできれいにする
21 木	ミルクパン しろみさかなのフライ フレンチサラダ チキンビーンズ		メルルーサ、とりにく、だいす	ミルクパン、サラダあぶら、こむぎこ、なまパンこ、パンこ、さとう、じゃがいも	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、にんにく、セロリ、たまねぎ、エリンギ	602 kcal 30.4 g 22.3 g 3.0 g	苦手な人も食べやすい白身魚のフライ
22 金	ミートビーンズソーススパゲティ ハニーサラダ かき		ぶたにく、レバー、だいす	スパゲティ、サラダあぶら、じゃがいも、はちみつ	セロリ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、きゅうり、キャベツ、かき	638 kcal 24.8 g 21.5 g 2.0 g	旬の果物 かき
25 月	ごはん こんぶのふりかけ さけのみそごまてりやき けんちんじる きりぼしだいこんのツナあえ		こんぶ、さけ、みそ、ツナ、とりにく、とうふ	こめ、さとう、こま、こまあぶら、こんぶ、さとう、じゃがいも	しょうが、きりぼしだいこん、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、レモン、だいこん、ねぎ	608 kcal 27.4 g 20.5 g 2.0 g	勤労感謝の白 もともとは新嘗祭
26 火	たんたんうどん じゃがいもとだいすのあまからあえ ちくわとやさいのあえもの		とりにく、あぶらあげ、みそ、だいす、ちくわ	サラダあぶら、さとう、ねりこま、こま、キャベツ、じゃがいも、でんぶん	しょうが、ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、こまつな、はくさい、もやし、きゅうり	584 kcal 24.6 g 22.1 g 2.4 g	ごまがたっぷりたんたんうどん
27 水	ふかがわめし わふうあつやきたまごもやしとこまつなのからししょうゆみそしる		あさり、あぶらあげ、とりにく、たまご、とうふ、みそ	こめ、サラダあぶら、さとう、こま	しょうが、にんじん、こまつな、たまねぎ、ほししいたけ、もやし、とうもろこし、ねぎ	569 kcal 27.9 g 22.3 g 2.7 g	東京都の郷土料理 深川めし
28 木	スイートポテトトースト れんこんチップスサラダ トマトシチュー		ぎゅうにゅう、なまクリーム、ベーコン、ぶたにく	しょくパン、さとう、さつまいも、バター、サラダあぶら、こま、こまあぶら、じゃがいも、こめこマカロニ、こめこ	れんこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、トマト	549 kcal 19.8 g 19.0 g 2.3 g	旬の食材 さつまいも れんこん
29 金	きのこごはん こざかなのからあげ ひじきとこまつなのあえもの かつのみそしる みかん		あぶらあげ、こま、ひじき、とうふ、みそ	こめ、さとう、サラダあぶら、でんぶん、こめこ、こま、じゃがいも	にんじん、れんこん、しめじ、えのきたけ、なましいたけ、しょうが、こまつな、もやし、とうもろこし、かぶ、みかん	575 kcal 22.5 g 17.0 g 2.4 g	骨ごと食べられる こま

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆



エネルギー586kcal・たんぱく質24.4g・脂質19.8g・食塩相当量2.2g

11月のきょうじよてい

- 1日 2学年生活科見学
- 6日 4時間授業
- 11日~13日
- くすのき学級5・6学年宿泊学習
- 19日 百周年記念演奏会
- 25日 3学年社会科見学