



# 11月 予定献立表

江東区立有明小学校

令和2年度

日	曜日	牛乳	主食	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	【栄養価】 エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 塩:食塩相当量
					血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	月		わかめごはん	菊花蒸し ゆで野菜からしじょうゆ	牛乳, わかめ, 豚ひき肉 ちりめんじゃこ, 鶏卵	米, 麦, 強化米, ごま, でん粉	たまねぎ, しょうが, にんにく, コーン 白菜, もやし, 小松菜, にんじん	604kcal P:23.4g F:16.6g 塩:1.6g
4	水	○	鮭バターごはん	さつま汁 ぶどうゼリー	牛乳, 鮭, 鶏肉, 豆腐 ゼラチン	米, 麦, 強化米, バター, 油 こんにゃく, さつまいも, 砂糖	ねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん ぶどうジュース	611kcal P:22.7g F:14.9g 塩:2.5g
5	木	○	チキンライス	じゃがいもと豆のポタージュ	牛乳, 鶏肉, 豆乳 いんげん豆, エバミルク	米, 麦, 強化米, バター, 油 小麦粉, じゃがいも	たまねぎ, マッシュルーム, いんげん セロリ, にんじん, パセリ	648kcal P:20.5g F:18.9g 塩:2.4g
6	金	○	白ごまみそうどん	いかの磯辺揚げ こまつなとひじきのナムル	牛乳, 豚ひき肉, ちくわ 油揚げ, いか, 鶏卵, 青のり ひじき	油, ごま, 砂糖, うどん 小麦粉, ごま油	にんじん, ピーマン, キャベツ ねぎ, にんにく, もやし, 小松菜	611kcal P:30.4g F:25.2g 塩:4.2g
9	月	○	ごはん カミカミ佃煮	塩肉じゃが	牛乳, ちりめんじゃこ 昆布, かつお節, 豚肉	米, 麦, 強化米, 砂糖 こんにゃく, じゃがいも	にんじん, しいたけ, たまねぎ いんげん	589kcal P:23.0g F:11.1g 塩:2.0g
10	火	○	麻婆豆腐丼	もやしとわかめの和え物	牛乳, 大豆, 豚ひき肉 豆腐, わかめ	米, 麦, 強化米, ごま油 砂糖, でん粉, ごま	にんにく, しょうが, しいたけ ねぎ, にんじん, もやし, きゅうり	642kcal P:24.4g F:19.5g 塩:2.1g
11	水	○	カレーライス	コーンサラダ	牛乳, 豚肉	米, 麦, 油, バター, 小麦粉 じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリ たまねぎ, にんじん, キャベツ きゅうり, コーン	671kcal P:19.2g F:20.4g 塩:2.4g
12	木	○	秋のおこわ	みそ汁 ししゃもの石垣揚げ	牛乳, 鶏肉, 油揚げ わかめ, ししゃも	米, 麦, もち米, 強化米 油, 小麦粉, ごま	ごぼう, しいたけ, たけのこ にんじん, いんげん, ねぎ	577kcal P:24.9g F:21.2g 塩:2.7g
13	金	○	フレンチトースト	和風ポトフ みかん	牛乳, 鶏卵, ベーコン 豚肉, 大豆, うずらの卵	食パン, バター, 砂糖 じゃがいも	セロリ, キャベツ, にんじん だいこん, たまねぎ, みかん	566kcal P:24.3g F:16.3g 塩:2.1g
16	月	○	ごはん	キムチチゲ 磯サラダ玉ねぎドレッシング	牛乳, 豚肉, 豆腐 わかめ, ちりめんじゃこ	米, 麦, 強化米, 砂糖, 油 ごま油, でん粉	にんにく, キムチ, はくさい, ねぎ しら, もやし, にんじん, キャベツ しょうが, たまねぎ, きゅうり	607kcal P:27.8g F:16.8g 塩:2.8g
17	火	○	ごはん なめたけ	かきたま汁 鮭の塩焼き じゃがいものきんぴら炒め	牛乳, 鮭, 豚肉, 鶏肉	米, 麦, 強化米, 砂糖, 油, でん粉 こんにゃく, じゃがいも, ごま	えのきだけ, にんじん, ごぼう 玉ねぎ, こまつな	705kcal P:31.6g F:20.8g 塩:3.1g
18	水	○	フィッシュバーガー	かぼちゃ入りミネストローネ みかん	牛乳, メルルーサ 鶏卵, ベーコン, 豚肉	パン, 油, 小麦粉, パン粉 じゃがいも, マカロニ	キャベツ, セロリ, たまねぎ かぼちゃ, トマト, みかん	581kcal P:26.0g F:18.7g 塩:2.7g
19	木	○	炒めそば五目あんかけ	華風甘酢 フルーツのヨーグルトぞえ	牛乳, 豚肉, うずらの卵 いか, ヨーグルト	油, 中華麺, 砂糖, でん粉 ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん しいたけ, たけのこ, はくさい, もやし こまつな, みかん, 桃, パイン, りんご かぶ, きゅうり	687kcal P:27.1g F:22.7g 塩:3.7g
20	金	○	ごはん ふりかけ	なめこ汁 カレーコロッケ ゆでキャベツ	牛乳, ちりめんじゃこ 青のり, かつお節, 豆腐 豚ひき肉, 鶏卵	米, 麦, 強化米, ごま, 油, 砂糖 じゃがいも, 小麦粉, パン粉	たまねぎ, にんじん, キャベツ なめこ, ねぎ	680kcal P:26.9g F:19.4g 塩:2.9g
24	火	○	ごはん のりの佃煮	さつまいものみそ汁 たまご焼き ゆで野菜だしじょうゆ	牛乳, のり, 鶏ひき肉 鶏卵, ひじき	米, 麦, 強化米, 砂糖 水あめ, 油, 砂糖, さつまいも こんにゃく	たまねぎ, にんじん, しいたけ いんげん, はくさい, もやし, 小松菜 ごぼう, ねぎ	640cal P:23.8g F:21.9g 塩:2.5g
25	水	○	スパゲティなす入りミートソース	ツナサラダ りんご	牛乳, 大豆, 豚ひき肉 チーズ, ツナ	スパゲティ, 油, オリーブ油 小麦粉, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん セロリ, マッシュルーム, トマト なす, 小松菜, キャベツ, にんじん もやし, コーン, りんご	679kcal P:27.1g F:21.9g 塩:1.8g
26	木	○	五目とりめし	みそ汁 かつおの竜田あげ こまつなの和え物	牛乳, 鶏ひき肉 油揚げ, かつお, 豆腐 わかめ	米, もち米, 麦, 強化米, でん粉 砂糖, 油, じゃがいも ごま油, ごま	にんじん, しいたけ, ごぼう, 枝豆 ねぎ, しょうが こまつな, キャベツ, もやし	656kcal P:33.8g F:18.8g 塩:2.9g
27	金	○	シナモントースト	コーンシチュー 海藻入りゆで野菜	牛乳, 豚肉, エバミルク きわかめ	食パン, マーガリン, 砂糖 油, じゃがいも, 小麦粉 ごま, ごま油	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム コーン, いんげん, キャベツ きゅうり	646kcal P:20.9g F:23.8g 塩:3.5g
30	月	○	シーフードピラフ	野菜スープ スイートポテト	牛乳, ベーコン, えび, 鶏卵 ほたて, 豚肉, 生クリーム	米, 麦, 強化米, バター 油, さつまいも, 砂糖	たまねぎ, にんじん, コーン ピーマン, キャベツ	683kcal P:21.2g F:19.0g 塩:2.1g

★ 都合により食材料を変更することがありますので、ご了承ください ★

## ★11月給食紹介★

- ・行事食...2日(月) 文化の日メニュー 菊花蒸し
- ・いい歯の日...9日(月) かみかみメニュー カミカミ佃煮
- ・和食の日...24日(火) 和食の日 和食の献立

