



11月こんだてひょう



すみだくりつきくわしょうがっこう
墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい		エネルギー kcal	タンパク質 g	おもにからだをつくる しょうひん (あか)	おもにねつやちからになる しょうひん (きいろ)	おもにからだのしょうしを ととのえるしょうひん (みどり)	
1	水	もみじごはん	とりにくと大根の煮物 魚のしおやき かぎ玉汁	662	33.7	牛乳 卵 鶏肉 鮭 とうふ わかめ	ごま 米 もち米 油 こんにゃく さといも でんぷん	にんじん だいこん たまねぎ こまつな	
2	木	きなこあげぱん	はくさいスープ ビーンズサラダ みかん	568	21.4	牛乳 豚肉 金時豆 ひよこ豆 きなこ	油 パン 砂糖 ごま	たまねぎ 干しいたけ にんじん みかん はくさい キャベツ	
3	金	文化の日							
6	月	ゆかりごはん	魚のてりやき もやしのあえもの きのこ汁	638	32.4	牛乳 卵 さば 鶏肉 とうふ わかめ	麦 ごま 米 砂糖 でんぷん	もやし きゅうり にんじん しめじ ゆかり キャベツ 干しいたけ	
7	火	ごはん	魚の竜田あげ ごまあえ 豆腐団子汁 みかん	680	27.1	牛乳 さば 鶏肉 とうふ わかめ	ごま 米 油 でんぷん 砂糖 白玉粉	キャベツ もやし 小松菜 にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ しめじ	
8	水	きつねうどん	こふきいも 小松菜蒸しパン	682	28.9	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ	うどん 小麦粉 マーガリ 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜	
9	木	シナモントースト	ポトフ ぱりぱりサラダ みかん	559	20.7	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆	パン マーガリ ごま じゃがいも 7ツツの皮 油	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん	
10	金	カレーライス	糸こんにゃくサラダ りんご	651	19.2	牛乳 豚肉 わかめ	米 マーガリ 小麦粉 油 糸こんにゃく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	
13	月	やきそば	じゃがいものあまからあえ フルーツミックス	561	19.8	牛乳 豚肉 あおのり	蒸し中華麺 ごま 油 じゃがいも	パイン缶 たまねぎ キャベツ もやし みかん缶 黄桃缶	
14	火	コッペパン	ボークビーンズ 小魚いりサラダ	646	31.5	牛乳 豚肉 小女子 大豆	パン マーガリ ごま 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	
15	水	ハヤシライス	ひよこ豆いりサラダ オレンジゼリー	675	20.3	牛乳 豚肉 ひよこ豆 粉寒天 粉ゼラチン	マーガリ ごま 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかんジュース	
16	木	ごはん	魚の南蛮漬け 野菜の塩もみ風 卵スープ	617	28.5	牛乳 豚肉 卵 メルルーサ とうふ わかめ	ごま 米 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ 小松菜	
17	金	金時おこわ	もやしのごましょうゆかけ いかのみそやき みそしる	562	26.9	牛乳 いか みそ とうふ わかめ	米 もち米 さつまいも ごま 油 砂糖 でんぷん	もやし きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ	
20	月	ごはん	にくじゃが 沢煮わん	599	24.5	牛乳 豚肉 油揚げ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ	
21	火	森のピザトースト	トマトスープ フルーツゼリー	558	20	牛乳 チーズ ベーコン 粉寒天	パン マーガリ 油 じゃがいも 砂糖	パイン缶 たまねぎ マッシュルーム ホールトマト エリンギ	
22	水	みそラーメン	スパイシーポテト フルーツヨーグルト	559	20.1	牛乳 豚肉 ヨーグルト みそ	蒸し中華麺 油 砂糖 じゃがいも	パイン缶 たまねぎ にんじん 干しいたけ きくらげ もも缶	
23	木	勤労感謝の日							
24	金	麦入りごはん	シシャモの南蛮漬け キャベツとえのきのおひたし けんちん汁	565	22.4	牛乳 とうふ ししゃも 鶏肉	ごま 麦 油 砂糖 こんにゃく さといも	ねぎ えのき キャベツ にんじん ごぼう だいこん	
27	月	マーボー丼	中華風スープ ヘルシーあえ	589	25.1	牛乳 豚肉 みそ ベーコン わかめ とうふ	米 油 砂糖 でんぷん ごま	ねぎ にんじん たけのこ なら たまねぎ チンゲンサイ	
28	火	ガーリックトースト	豆乳ドレッシングサラダ 鮭のミルクスープ	558	24.2	牛乳 豆乳 鮭	パン マーガリ 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ	
29	水	ホイコウロウ丼	青梗菜のスープ りんご	599	22.2	牛乳 豚肉 ーソ みそ	米 油 砂糖 でんぷん	たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん りんご チンゲンサイ	
30	木	セサミトースト	ミネストローネ 小魚いりサラダ みかん	561	19.8	牛乳 小女子 豚肉	パン マーガリ ごま アモンド油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ みかん	

※食材納入の都合で献立が変更になる場合があります

今月の目標：感謝して食べよう

