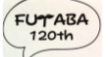




よてい こんだてひょう



墨田区立二葉小学校

ひにち		ようび	こんだてのなまえ		ひとこと	血や肉になるもの【赤】	体の調子をととのえるもの【緑】	力や体温になるもの【黄】	1食分 kcal	たんぱく質 g		
4	火	フランス	ソフトフランスパン	牛乳	 キッシュ  アイスクリーム	国産の小麦粉で作ったソフトフランスパンです。	牛乳飲用 ウィンナー うすら豆 たまご 生クリーム 牛乳 豆乳 ビザチーズ アイスクリーム	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	ソフトフランスパン オリーブ油 バター バイシート	698	25.2	
5	水	 お茶漬	牛乳	めかじきの  じゃがいものきんぴら	ごはんにふりかけとだし汁をかけてお茶漬にします。	牛乳飲用 ちりめんじゃこ 糸削り きざみのり めかじき ふた肉	葉ねぎ しょうが ごぼう にんじん たかのつめ さやえんどう	米 白ごま あられ 上白糖 でんぷん じゃがいも 油 つきこんにやく ごま油	582	25.7		
6	木	  ソース焼きそば	牛乳	 スパイシービーンズポテト  愛媛みかん	人気メニューの組み合わせです！	牛乳飲用 ふた肉 あおのり 大豆	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん	油 中華めん じゃがいも でんぷん	613	20.9		
10	月	シーフードスパゲティ		牛乳	 オニオンドレッシングサラダ ラ・フランス (洋梨) 	ラ・フランスは秋から冬が旬のくだものです！	牛乳飲用 ベーコン ふた肉 えび いか あさり	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり ラ・フランス	スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも 上白糖	618	26.4	
11	火	鮭の日	ごはん	秋田県	牛乳	鮭のレモンじょうゆ焼き 野菜とえのきのおひたし  きりたんぼ汁	きりたんぼは秋田県の郷土料理です。	牛乳飲用 銀鮭 とり肉	レモン こまつな もやし えのきだけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	米 三温糖 でんぷん 上白糖 きりたんぼ	590	27.0
12	水	  ナンピザ	牛乳	 じゃがいものハニーサラダ  カルピスポンチ	ナンの上にピザの具をのせて焼きます。	牛乳飲用 ベーコン 大豆 ボークハム ビザチーズ 乳酸菌飲料	にんにく たまねぎ トマト缶 マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ きゅうり なつみかん缶 バイン缶 黄桃缶	ナン 油 上白糖 じゃがいも はちみつ	578	21.7		
13	木	ごはん		牛乳	  ジャンボあげぎょうざ もやしのナムル わかめスープ	ぎょうざは、給食室で一つ一つ手作ります。	牛乳飲用 ふた肉 木綿豆腐 わかめ	たまねぎ にら 干しいたけ にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり ねぎ	米 油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 白ごま 上白糖	627	20.6	
14	金	ごはん	大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳	福岡県  豆腐入りたまご焼き  筑前煮	筑前煮は福岡県の郷土料理です。がめ煮とも呼ばれます。	牛乳飲用 大豆 ちりめんじゃこ とり肉 木綿豆腐 たまご	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ こねぎ たけのこ ごぼう れんこん さやえんどう	米 油 でんぷん 上白糖 白ごま こんにやく さといも	619	26.3	
17	月	ごはん		牛乳	かつおのごまみそがらめ おひたし けんちん汁	角切りのかつおを揚げて、ケチャップとみそのソースをからめます。	牛乳飲用 かつお 油揚げ 木綿豆腐	しょうが はくさい もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ	米 油 でんぷん 米粉 上白糖 白ごま ごま油 こんにやく	598	29.1	
18	火	長崎県	ちゃんぽん麺	牛乳	変わり漬  スイートポテト	ちゃんぽん麺は長崎県の郷土料理です。	牛乳飲用 ふた肉 かまぼこ いか 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 豆乳	にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ キャベツ もやし ねぎ こまつな はくさい きゅうり しょうが	ちゃんぽん 油 ごま油 上白糖 さつまいも はちみつ バター	549	20.6	
19	水	 マーボー丼		牛乳	 のりチョレギサラダ りんご (王林)	「王林」という名前のりんごです！	牛乳飲用 ふた肉 ふたレバー 大豆 豆腐 糸寒天 きざみのり	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ こねぎ キャベツ きゅうり こまつな りんご	米 ごま油 上白糖 でんぷん 白ごま	624	26.1	
20	木	 ミルクパン	ドイツ	牛乳	 ハンバーグ  粉ふきいも 野菜スープ  ミルメーク (ココア)	ハンバーグをパンにはさんで食べるとハンバーガーになります！	牛乳飲用 牛肉 ふた肉 大豆 牛乳 たまご ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな	ミルメーク (ココア) ミルクパン 液体塩こうじ 油 生パン粉 上白糖 じゃがいも	614	28.0	
21	金	和食の日	秋の香りごはん	牛乳	めひかりのから揚げ 豆腐のすまし汁 夢オレンジ	11月24日は和食の日です。だしのうまみを感じられる献立です。	牛乳飲用 とり肉 油揚げ めひかり 木綿豆腐 かまぼこ	えのきだけ にんじん さやいんげん こまつな ねぎ 夢オレンジ	米 もち米 さつまいも くり 上白糖 油 でんぷん 米粉	556	23.3	
25	火	セサミゼノワーズパン		牛乳	 ビーフシチュー コーンサラダ	東京都産の牛肉をじっくり煮込んでビーフシチューを作ります。	牛乳飲用 たまご 牛肉	セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	ミルクパン バター 三温糖 白ごま 小麦粉 油 じゃがいも はちみつ 上白糖	698	27.2	
26	水	 鯛めし	牛乳	 からあげ ふたっぴーサラダ お祝いすまし汁	給食委員会で考えた120周年お祝い特別給食です！	牛乳飲用 真鯛 とり肉 なた	しょうが にんにく キャベツ にんじん えだまめ コーン たまねぎ えのきだけ こまつな	米 油 米粉 でんぷん 上白糖	639	30.3		
27	木	 みそラーメン		牛乳	もやしときゅうりのピリ辛 チョコチップ二葉ケーキ	太麺の麺、北海道のみそを使ってみそラーメンを作ります！	牛乳飲用 ふた肉 たまご 脱脂粉乳 ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん ねぎ はくさい もやし コーン にら きゅうり あしたば	ラーメン 油 ごま油 小麦粉 上白糖 はちみつ バター チョコチップ	618	24.0	
28	金	 すみちゃんカレー	牛乳	海藻サラダ  サイダーフルーツポンチ	現在の給食室で作る最後の給食です！	牛乳飲用 とり肉 油揚げ 海藻	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん しめじ キャベツ きゅうり バイン缶 なつみかん缶 黄桃缶	米 油 つきこんにやく 上白糖 小麦粉 はちみつ	683	19.4		

☆マークは、6年生のリクエストメニューです！

※献立は都合により変更することがあります。