



11月のこんだて



2019年度

墨田区立東吾孺小学校

日	よう日	こんだて		主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)	ラ ー ン ム チ	
		主 食	の み の 物	副 食	体の血や肉を つくるもの	体の調子を ととのえるもの				体の熱や力に なるもの
1	金	ミルクパン		菊花団子 拌三絲 中華風コンスープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、 鶏卵、ベーコン	しょうが、玉ねぎ、にん じん、キャベツ、コーン、も やし、こまつな	ミルクパン、パン粉、でん ぷん、もち米、春雨、さ とう、ごま油	685	29.5	3-2
5	火	おかかごはん		和風厚焼き卵 ごまあえ みそ汁	牛乳、とり肉、鶏卵、 みそ、豆腐	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、 いんげん、キャベツ、もやし、 こまつな、ねぎ、わかめ	米、ごま、油、さとう、 じゃがいも	673	28.9	/
6	水	スパゲティ ビーンズソース		じゃがいものハニーサラダ りんご	牛乳、ぶた肉、ひよこ 豆、チーズ	セロリ、ニンニク、玉ねぎ、にん じん、ホールトマト、ピーマン、キャ ベツ、きゅうり、りんご	スパゲティ、油、小麦粉、 さとう、バター、じゃがい も、はちみつ	703	23.0	/
7	木	黒砂糖パン		魚のハーフパン粉焼き 粉ふきいも キャベツスープ	牛乳、メルルサ、チーズ、 ぶた肉	パセリ、ニンニク、玉ねぎ、 にんじん、しょうが、キャ ベツ、こまつな	黒砂糖パン、パン粉、オ リーブ油、じゃがいも	574	26.3	2-1
8	金	ごはん		ごぼう入りつくね からしあえ みそ汁	牛乳、大豆、ぶた肉、 みそ、豆腐	ごぼう、玉ねぎ、しょう が、キャベツ、にんじん、 もやし、こまつな、ねぎ	米、油、でんぷん、ご ま油、さとう、じゃがい も	650	26.1	2-1
11	月	秋のちらし 寿司		焼きししゃも かきたま汁	牛乳、さけ、ししゃも、 鶏卵、豆腐	しいたけ、しめじ、えのき いんげん、玉ねぎ、にん じん、こまつな	米、さとう、ごま、でん ぷん	684	29.6	2-2
12	火	田舎うどん		青のりビーンズ アップルケーキ	牛乳、とり肉、油あげ、 みそ、大豆、青のり、 鶏卵、生クリーム	ニンニク、しょうが、玉ねぎ、に んじん、たけのこ、しいたけ ねぎ、こまつな、レモン、りん ご	うどん、油、小麦粉、バ ター、さとう	662	27.5	2-2
13	水	麦入りごはん		麻婆豆腐 中華サラダ みかん	牛乳、ぶた肉、みそ、 豆腐	しょうが、ニンニク、にんじ ん、ねぎ、にら、キャベツ きゅうり、みかん	米、押し麦、油、さど う、くず粉、ごま油、ご ま	660	28.2	/
14	木	ひるぜん おこわ		いかのねぎ塩焼き けんちん汁	牛乳、とり肉、いか、豆 腐	ごぼう、しいたけ、にんじ ん、いんげん、ニンニク、 しょうが、ねぎ、だいこん	米、もち米、押し麦、 油、さとう、ごま油、ご ま、じゃがいも	616	30.8	1-1
15	金	チリビーンズ サンド		ポトフ つぶつぶオレソゼリー	牛乳、ぶた肉、大豆、 ベーコン、ウインナー、セラチ ン	ニンニク、セロリ、玉ねぎ、にんじ ん、ピーマン、ホールトマト、キャ ベツ、パセリ、みかん缶	コッパパン、マーガリン、油、 小麦粉、じゃがいも、さ とう	626	24.5	1-1
18	月	シーフード ライス		キャベツのレモンソースかけ じゃがいものスープ	牛乳、とり肉、えび、い か、ベーコン、生クリーム、 チーズ	ニンニク、玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、キャベツ、きゅうり、レ モン、ねぎ、しょうが、パセリ	米、バター、油、さとう、 じゃがいも	643	23.1	6-2
19	火	ごはん おかかのふりかけ		鮭のお宝焼き きゃべつのごま酢あえ どさんこ汁	牛乳、削り節、さけ、ぶ た肉、みそ、豆腐	しょうが、かぼちゃ、いんげ ん、キャベツ、もやし、にんじ ん、コーン、ねぎ、わかめ	米、押し麦、ごま、さつ まいも、さとう、くず粉、 じゃがいも、バター	681	31.0	6-2
20	水	カレーライス		糸こんにやくサラダ りんご	牛乳、ぶた肉	ニンニク、しょうが、セロリ、 玉ねぎ、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、りんご	米、油、バター、小麦 粉、じゃがいも、マンゴ ーチャツネ、ごま油、さとう	719	19.6	/
21	木	米粉パン		まめまめコロケ ホイルキャベツ 春雨スープ	牛乳、ひよこ豆、レンズ 豆、ぶた肉、鶏卵、ベー コン	玉ねぎ、にんじん、キャ ベツ、しょうが、もやし、 ねぎ、こまつな	米粉パン、油、じゃがい も、小麦粉、パン粉、春 雨、でんぷん	698	29.3	6-1
22	金	五穀わかめ ごはん		鶏肉と大根の煮物 なめこ汁	牛乳、とり肉、豆腐、 みそ	にんじん、だいこん、 しょうが、いんげん、な めこ、ねぎ	米、もちたかきび、押し 麦、もちあわ、もちきび、 ごま、油、さとう、里芋	583	22.2	6-1
25	月	麦入りごはん		さんまのかば焼き おひたし 豚汁	牛乳、さんま、ぶた 肉、みそ、豆腐	キャベツ、もやし、こまつ な、ごぼう、にんじん、 だいこん、ねぎ	米、押し麦、油、でん ぷん、さとう、ごま油、 じゃがいも	690	26.2	1-2
26	火	五目焼きそば		ポテトの重ね焼き みかん	牛乳、ぶた肉、えび、 ベーコン、チーズ	玉ねぎ、しょうが、にんじ ん、しいたけ、たけのこ、は くさい、もやし、にら、パセリ、 みかん	蒸し中華めん、油、さ とう、でんぷん、くず 粉、バター、じゃがいも	739	31.5	1-2
27	水	エスニック ピラフ		ポテト入りサラダ りんご	牛乳、ベーコン、ぶた肉	セロリ、玉ねぎ、にんじん、 赤ピーマン、ピーマン、キャ ベツ、きゅうり、コーン、りんご	米、バター、油、じゃが いも、さとう	650	20.2	/
28	木	チャーハン		きびなごのからあげ ビーフンスープ	牛乳、ぶた肉、鶏卵、 きびなご、ベーコン	ニンニク、しょうが、しいたけ、 ねぎ、にんじん、ちんげん 菜、はくさい、こまつな	米、ごま油、油、でん ぷん、ビーフン	605	20.1	5-1
29	金	ごはん		さばのみそ煮 磯香あえ のっぺい汁 ぶどうゼリー	牛乳、さば、みそ、ぶ た肉、生揚げ、セラチン	しょうが、ねぎ、はくさい、え のき、ほうれんそう、にんじ ん、しょうが、だいこん、こま つな、ぶどうジュース	米、さとう、ごま、でん ぷん、里芋	680	28.5	5-1



和食の日は、「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無
形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的
な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さ
について考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食
とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもた
ちに伝統的な食文化を伝えています。

◎1日(金) 1,2年生活科見学
◎5日(火) 4年社会科見学
◎29日(金) 3年社会科見学
PTA給食試食会
☆今月は28日(木)に給食費の
引き落としがあります。入金を
よろしくお願ひします。