家庭数でお配りしました

れいわ８ねんど

11がつのこんだてひょう

墨田区立東吾嬬小学校

日・曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	エネルギー たんぱくしつ
2 月	ごはん	○	さかなのあられあげ ごまあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう, しいら, ぶたにく, なまあげ	こめ, あげあぶら, こむぎこ, でんぷん, どうみょうじこ, しろごま, さとう, こんにゃく, さといも	きゃべつ, もやし, にんじん, えどな, だいこん, しょうが, ねぎ	608 kcal 27.6 g
4 水	パンプキンパン	○	きっかだんご バンサンスウ わかめスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, とうふ, わかめ	パンプキンパン, なまパンこ, でんぷん, もちごめ, はるさめ, さとう, ごまあぶら,	しょうが, たまねぎ, にんじん, きゃべつ, きゅうり, ねぎ	595 kcal 26.3 g
5 木	あきのカレーライス	○	ブロッコリーいりサラダ かき	ぶたにく, ひよこまめ, ぎゅうにゅう	こめ, もちむぎ, あぶら, バター, こむぎこ, さつまいも, さとう, ごまあぶら	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, しめじ, ブロッコリー, きゃべつ, きゅうり, だいこん, かき	724 kcal 20.7 g
6 金	せきはん	○	めかじきのてりやき やさいのいために きのこのかきたまじる	ささげ, ぎゅうにゅう, めかじき, とりにく, たまご	もちごめ, こめ, しろごま, あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら, こんにゃく	しょうが, ごぼう, れんこん, にんじん, ほししいたけ, さやいんげん, なましいたけ, えのきだけ, しめじ	554 kcal 27.3 g
	ひがしあずましょうがっこう　70しゅうねんきねん　おいわいこんだてです						
9 月	きんぴらチャーハン	○	にぎすのからあげ コーンいりたまごスープ	ぶたにく, ぎゅうにゅう, にぎす, ベーコン, たまご	こめ, もちむぎ, あぶら, ごまあぶら, あげあぶら, でんぷん, こむぎこ	ねぎ, ごぼう, ほししいたけ, にんにく, しょうが, こまつな, にんじん, たまねぎ, ホールコーン, もやし	556 kcal 23.9 g
10 火	ごはん	○	たらのもみじやき こんにゃくのぴりりに みそしる	ぎゅうにゅう, たら, わかめ	こめ, マヨネーズ, あぶら, こんにゃく, さといも, さとう, ごまあぶら	にんじん, ごぼう, こまつな, たまねぎ, だいこん, えのきだけ, ねぎ	562 kcal 22.5 g
11 水	くろざとうパン	○	チリコンカン こふきいも はくさいいりはるさめスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, ベーコン, たまご	くろざとうパン, あぶら, こむぎこ, さとう, じゃがいも, はるさめ, でんぷん	にんにく, たまねぎ, ホールトマト, あかピーマン, ピーマン, ほししいたけ, にんじん, たけのこ, はくさい, ねぎ, こまつな	563 kcal 25.6 g
12 木	しせんふうやきそば	○	フルーツしらたま	ぶたにく, いか, ぎゅうにゅう, とうふ	あぶら, むしちゅうかめん, さとう, くずこ, でんぷん, しらたまこ	たまねぎ, しょうが, にんじん, たけのこ, もやし, はくさい, にら, みかん（かん）, パイン（かん）, おうとう（かん）, アロエ（かん）	643 kcal 23.8 g
	フルーツしらたまのしらたまは、きぬごしどうふとしらたまこでつくります						
13 金	パエリア	○	ニョッキのトマトスープ りんご	とりにく, ツナ, えび, いか, ぎゅうにゅう, ベーコン, たまご, こなチーズ	こめ, もちむぎ, バター, あぶら, じゃがいも, こむぎこ	にんにく, たまねぎ, にんじん, あかピーマン, しめじ, ピーマン, セロリ, ホールトマト, パセリ, りんご	569 kcal 23.1 g
	パスタの1つニョッキは、じゃがいもとこむぎこ、たまご、こなチーズでつくります						
16 月	みそにこみうどん	○	だいこんのべっこうに スイートポテト	とりにく, あぶらあげ, ちょうりょうぎゅうにゅう, ぶたにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム	ごまあぶら, うどん, あぶら, さとう, さつまいも, バター	ごぼう, たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, ねぎ, にら, だいこん, えどな	581 kcal 22.3 g
17 火	ごはん おかかふりかけ	○	やさいのうまに やきししゃものなんばんづけ	けずりぶし, のり, ぎゅうにゅう, こんぶ, ぶたにく, さつまあげ, ししゃも	こめ, もちむぎ, しろごま, さとう, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, ほししいたけ, たけのこ, たまねぎ, えどな, ねぎ	585 kcal 25.5 g
18 水	シーフードピラフ	○	ごぼうチップスサラダ たまごスープ	とりにく, いか, えび, ぎゅうにゅう, ぶたにく, たまご	こめ, もちむぎ, バター, あぶら, あげあぶら, しろごま, さとう, ごまあぶら, じゃがいも, でんぷん	たまねぎ, しめじ, にんじん, ピーマン, ごぼう, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン, たけのこ, えどな	550 kcal 24.0 g
19 木	ごはん	○	にくどうふ ごまずあえ みかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ	こめ, あぶら, いとこんにゃく, さとう, しろごま, ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, えどな, もやし, きゅうり, みかん	652 kcal 28.1 g
	ごまずあえは、にんきやさいこんだての1つです						
20 金	あしたばパン	○	コロッケ きゃべつソテー ごもくスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ	あしたばパン, あげあぶら, じゃがいも, あぶら, でんぷん, こむぎこ, パンこ	たまねぎ, にんじん, きゃべつ, しょうが, たけのこ, きくらげ, はくさい, こまつな	602 kcal 22.3 g
24 火	わしょくのひ ふきよせおこわ	○	はたけのおにくに いしかりじる	とりにく, あぶらあげ, ぎゅうにゅう, だいず, こんぶ, さけ, とうふ	こめ, もちごめ, もちむぎ, さつまいも, ぎんなん, あぶら, こんにゃく, さんおんとう, じゃがいも	しめじ, にんじん, こまつな, だいこん, ねぎ	592 kcal 27.8 g
25 水	スパゲティクリームソース	○	わふうサラダ りんご	ベーコン, とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム, こなチーズ, ちょうりょうぎゅうにゅう	スパゲティ, あぶら, バター, こむぎこ, さとう	セロリ, たまねぎ, にんじん, しめじ, なまマッシュルーム, パセリ, きゃべつ, きゅうり, りんご	612 kcal 23.7 g
26 木	ごはん	○	ツナがんも いそかあえ みそしる	ぎゅうにゅう, とうふ, ひじき, ツナ, のり, わかめ	こめ, あげあぶら, やまといも, じゃがいも	ごぼう, にんじん, しょうが, はくさい, えのきだけ, こまつな, たまねぎ, ねぎ	589 kcal 24.6 g
	ツナがんもは、おしどうふとツナ、やまといも、ごぼう、にんじん、ひじき、しょうがでつくります						
27 金	ゼノワーズパン	○	ボルシチ かいそうサラダ	たまご, きなこ, ぎゅうにゅう, ひよこまめ, ぶたにく, なまクリーム, かいそうミックス	ミルクパン, バター, さんおんとう, こむぎこ, あぶら, じゃがいも, さとう, ごまあぶら	にんにく, セロリ, たまねぎ, きゃべつ, にんじん, ホールトマト, かぶ, もやし, きゅうり	582 kcal 24.0 g
30 月	けんちんうどん	○	にびたし りんごとヨーグルトのケーキ	とりにく, あぶらあげ, ぎゅうにゅう, たまご, ヨーグルト	ごまあぶら, さといも, うどん, こむぎこ, さとう, あぶら, さんおんとう	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな, はくさい, もやし, りんご	590 kcal 23.8 g

＊献立内容は材料の都合や天候不順等により、変更することがあります。

＊エネルギーとたんぱくしつの値は中学年（３，４年）１人分です。