

れいわ ねんど  
令和7年度

## 11月こんだてひょう

すみだくりつ かわしょうがっこく  
墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい		エネルギー kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにねつやちからになる しょくひん (きいろ)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん (みどり)	
4	火	あぶたまどん		いなかじる アーモンドあえ	652	28.1	牛乳 卵 油揚げ 生揚げ みそ	アーモンド 米 麦 砂糖 でんぶん こんにゃく	玉ねぎ 干しこいだけ ねぎ たいこん にんじん ごぼう 小松菜 もやし
5	水	セサミトースト		フレンチサラダ ハンガリアンシチュー	642	21.4	牛乳 豚肉 粉チーズ	パン ごま マーガリン 砂糖 油 ジャガイモ 小麦粉	ホールコーン きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ
6	木	麦入りごはん		マーボー豆腐 わかめスープ	578	26.0	牛乳 豚肉 みそ とうふ わかめ	ごま むぎ 砂糖 でんぶん	にんじん 玉ねぎ にら ねぎ
7	金	和風おろしツナ スパゲティー		ポテトスープ かき	563	21.9	牛乳 ベーコン 豚肉 つな のり	スパゲティー 油 砂糖 じゃがいも	だいこん 葉ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんじん
10	月	ごはん		家常豆腐 卵スープ	678	29.7	牛乳 豚肉 卵 みそ 生揚げ	ごま 砂糖 でんぶん じゃがいも 油 米	たけのこ にんじん ねぎ 玉ねぎ 干しこいだけ
11	火	コッペパン		魚のカレーパン粉焼き コーンサラダ かぼちゃのボタージュ	602	27.0	牛乳 ベーコン メルルーサ 鶏肉	パン パン粉 マーガリン 小麦粉 砂糖	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん 玉ねぎ かぼちゃ
12	水	ゆかりごはん		ししゃものごまあげ からしあえ 沢煮椀	587	24.5	牛乳 豚肉 ししゃも 油揚げ	ごま むぎ 米 油 砂糖	ゆかり粉 キャベツ にんじん もやし 小松菜 だいこん 干しこいだけ
13	木	わかめうどん		じゃが芋と大豆の甘みそあえ フルーツゼリー	594	23.7	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 大豆 みそ 粉寒天	うどん ごま 油 じゃがいも でんぶん 砂糖	玉ねぎ にんじん 小松菜 パイン缶 みかん缶 もも缶
14	金	黒砂糖食パン		魚のアップルソース 小松菜のシチュー	631	32.0	牛乳 豚肉 メルルーサ	パン 油 ジャガイも 小麦粉	りんご 玉ねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン 小松菜
17	月	鮭ごはん		にくじやが かきたま汁	594	25.6	牛乳 豚肉 卵 塩鮭 わかめ とうふ	ごま 米 砂糖 こんにゃく ジャガイも でんぶん	玉ねぎ にんじん 干しこいだけ 小松菜
18	火	米粉チキンカレー		海藻サラダ ミックスフルーツ	661	19.5	牛乳 鶏肉 海藻ミックス	米 油 ジャガイも 米粉 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ りんご缶 きゅうり もも缶
19	水	セサミトースト		さつまいものシチュー かき	655	22.0	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆	パン ごま マーガリン 小麦粉 さつまいも	玉ねぎ マッシュルーム クリームコーン ホールコーン かき
20	木	やきそば		大豆と小魚の甘辛 りんご	567	22.5	牛乳 豚肉 かえりにぼし あおのり 大豆	中華麺 ごま 油 砂糖	りんご 玉ねぎ 油 キャベツ にんじん もやし りんご
21	金	紅葉ごはん		魚のさっぱりソース 野菜のゆず風味 よしのじる	677	28.6	牛乳 卵 ホキ	ごま 米 もち米 油 でんぶん 砂糖 さといも	にんじん キャベツ もやし 小松菜 ゆず だいこん しめじ
24	月	振替休日							
25	火	ピザトースト		マセドアンサラダ オニオンスープ かき	568	20.5	牛乳 ベーコン チーズ	パン マーガリン じゃがいも	玉ねぎ にんじん かき マッシュルーム ピーマン きゅうり ホールコーン
26	水	ホイコウロウ丼		青梗菜としめじのスープ 蒸しさつまいも	682	21.5	牛乳 ベーコン 豚肉 みそ	油 砂糖 でんぶん ごま さつまいも	玉ねぎ にんじん 干しこいだけ ねぎ しめじ チンゲン菜
27	木	スパゲティー ビーンズソース		アップルケーキ フレンチサラダ	666	24.7	牛乳 豚肉 卵 大豆	スパゲティー 小麦粉 マーガリン	にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ りんご
28	金	ごはん		鮭の南部焼 さといもじる 野菜の変わりソースかけ	604	26.7	牛乳 生鮭 鶏肉 みそ とうふ	ごま 油 こんにゃく さといも 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ

※食材納入の都合で献立が変更になる場合があります

★18日(火)はたてわり班給食です。楽しい時間になるようにしましょう

今月の目標 : 感謝して食べよう