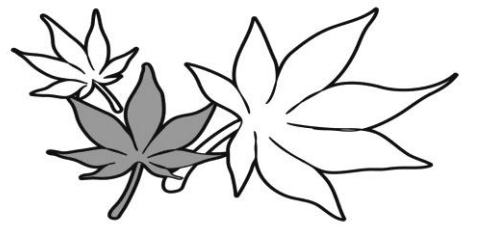


令和7年度

11月のこんだて

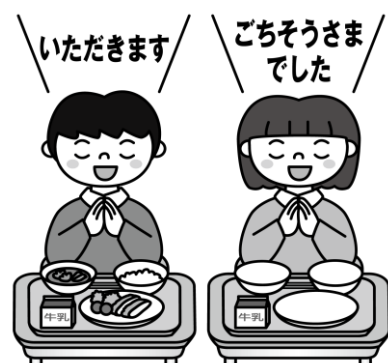


墨田区立錦糸小学校

日	曜日	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)
		主食	牛乳	おかず	体の血や肉をつくるもの	体の熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	土	カレーライス		だいず い大豆入りサラダ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳、ぶた肉、大豆 ゼラチン	米、油、バター、小麦粉 じゃがいも、マンゴーチャツネ 砂糖、ごま	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり オレンジジュース、みかん缶	711	21.8
5	水	ごはん		きっか だんご ばんさんすー 菊花団子 拌三絲 ちゅうかうふう 中華風コーンスープ	牛乳、とり肉、ぶた肉 卵、ベーコン	米、パン粉、でんぷん もち米、春雨、砂糖 ごま油	しょうが、玉ねぎ、しいたけ にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン もやし、こまつな	641	24.2
6	木	きな粉あげパン		きのこ入りポトフ もやしサラダ	牛乳、きな粉、ベーコン ぶた肉、ウインナー	マーガリンパン、油、砂糖 じゃがいも、ごま油 ごま	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ エリンギ、しめじ、パセリ、もやし きゅうり	631	21.7
7	金	スパゲティ ビーンズソース		ポテト入りサラダ かき 柿	牛乳、ぶた肉、大豆 チーズ	スパゲティ、油、小麦粉 バター、砂糖、じゃがいも	セロリ、にんにく、玉ねぎ、コーン ホールマト、ピーマン、キャベツ にんじん、きゅうり、柿	643	25.6
10	月	ごはん		さけ しょうが や ごま酢あえ かきたま汁	牛乳、鮭、わかめ、豆腐 卵	米、砂糖、でんぷん ごま	しょうが、もやし、にんじん きゅうり、玉ねぎ、こまつな	579	27.3
11	火	ゼノワーズパン		トマトシチュー いと 系こんにやくサラダ	牛乳、卵、ベーコン、ぶた肉 ひよこ豆、チーズ	丸パン、バター、砂糖、小麦粉 アーモンド、じゃがいも ごま油、こんにやく	にんにく、セロリ、玉ねぎ にんじん、ホールマト、しめじ キャベツ、きゅうり	640	24.3
12	水	パエリア		じゃがいものスープ きな粉豆	牛乳、とり肉、ツナ缶、えび いか、ベーコン、生クリーム チーズ、大豆、きな粉	米、バター、油、砂糖 じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん 赤ピーマン、しめじ、ピーマン、ねぎ しょうが、パセリ	658	29.2
13	木	栗入りまいたけ おこわ		ししゃものごま焼き みそ汁	牛乳、とり肉、油あげ ししゃも、卵、みそ、豆腐 わかめ	米、もち米、栗、ごま でんぷん、じゃがいも	まいたけ、にんじん、玉ねぎ えのきたけ、ねぎ	634	27.0
14	金	ごはん キムムッチ		とうふ 豆腐のチリソース 中華サラダ みかん	牛乳、のり、ぶた肉 みそ、えび、豆腐	米、ごま油、砂糖、ごま 油、でんぷん、くず粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ しいたけ、にんじん、ピーマン キャベツ、ねぎ、きゅうり、みかん	691	32.3
17	月	ごはん		さば 鯖のみそ煮 おひたし けんちん汁	牛乳、鯖、みそ、とり肉 豆腐	米、砂糖、ごま油 こんにやく、じゃがいも	しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし こまつな、ごぼう、にんじん だいこん	587	26.8
18	火	ミルクパン		フィッシュコロッケ ポイルキャベツ 卵スープ	牛乳、ぶた肉、たら、卵	ミルクパン、油、じゃがいも 小麦粉、パン粉 でんぷん	玉ねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、たけのこ、こまつな	639	27.3
19	水	みそラーメン		フルーツヨーグルトかけ	牛乳、ぶた肉、みそ ヨーグルト	中華めん、ごま油、油 砂糖、ごま、はちみつ	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ しいたけ、しょうが、キャベツ、コーン もやし、にんにく、ニラ、みかん缶 もも缶、パン缶	569	24.3
20	木	ごはん		いかのあずま煮 磯香あえ 豚汁	牛乳、いか、のり、みそ ぶた肉、豆腐	米、油、でんぷん、砂糖 ごま、ごま油、こんにやく じゃがいも	しょうが、はくさい、えのきたけ ほうれん草、ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ	642	28.7
21	金	五穀わかめごはん		わふうあつや 和風厚焼き卵 ごまあえ みそ汁	牛乳、炊き込みわかめ とり肉、卵、みそ、豆腐 わかめ	米、もちたかきび、押し麦 もちきび、もちあわ、ごま 油、砂糖、じゃがいも	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	610	27.8
25	火	ふわふわ キーマカレー		わふう 和風サラダ りんご	牛乳、ぶた肉、大豆 豆腐	米、バター、油、小麦粉 砂糖	にんにく、セロリ、玉ねぎ、キャベツ にんじん、ホールマト、いんげん きゅうり、りんご	634	20.9
26	水	むぎい 麦入りごはん 昆布のふりかけ		にく 肉じゃが ニギスのからあげ	牛乳、昆布、削り節 ぶた肉、ニギス	米、押し麦、砂糖、ごま こんにやく、じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ、にんじん、しいたけ いんげん	591	24.8
27	木	くろざとう 黒砂糖パン		さかな 魚のハーブパン粉焼き 粉ふきいも 春雨スープ	牛乳、メルルサ、チーズ ベーコン、ぶた肉、卵	黒砂糖パン、パン粉、春雨 じゃがいも、でんぷん	パセリ、にんにく、玉ねぎ にんじん、しょうが、もやし ねぎ、こまつな	561	27.9
28	金	ホイコーロー丼		もやしナムル かき 柿	牛乳、みそ、ぶた肉	米、油、砂糖、ごま油 でんぷん、ごま	しょうが、にんにく、たけのこ 玉ねぎ、キャベツ、にんじん ピーマン、もやし、こまつな、柿	589	21.5

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



食事を支える人たち



