

11月のこんだてよていひょう

平成24年 今月のめあて かんしゃして、たべましよう 墨田区立緑小学校 給食部

ひち	よび	ランチルーム	ごはん・パン・めん	牛乳	おかず	デザート	エネルギー	たんぱく質	体をつくるもの(赤)	体の調子をととのえるもの(緑)	体の熱や力になるもの(黄色)
1	木	5-1	あんかけ焼きそば	○	粉ふき芋	フルーツみつ豆	703	25.1	牛乳・豚肉・えび・姫なると・寒天・赤えんどう豆	玉ねぎ・にんじん・白菜・もやし・にら・りんご・みかん缶・パイン缶・黄桃缶	油・蒸し中華めん・砂糖・でんぷん・じゃが芋
2	金	5-1	麦入りごはん	○	ごぼう入り大豆	つくね おひたし みそ汁	653	28.9	牛乳・大豆・鶏肉・鶏卵・油揚げ・味噌・わかめ・豆腐	ごぼう・玉ねぎ・キャベツ・もやし・ほうれん草・大根	米・米粒麦・油・白ごま・でんぷん・三温糖・ごま油
5	月	5-2	わかめごはん	○	魚の南蛮漬	切干大根入りナムル 春雨スープ	660	24.1	牛乳・わかめ・いわし・豚肉・豆腐	玉ねぎ・にんじん・もやし・切干大根・きゅうり・ねぎ・にんにく・小松菜	米・白ごま・でんぷん・砂糖・糸こんにゃく・はるさめ
6	火	5-2	きつねうどん	○	スイートポテト	大根のピリ辛漬	609	21.2	牛乳・鶏肉・油揚げ・生クリーム・鶏卵	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・ほうれん草・大根	砂糖・うどん・さつま芋・バター・ごま油
7	水		海老クリームライス	○	海藻サラダ	りんご(陽光)	653	21.2	牛乳・鶏肉・えび・生クリーム・海藻ミックス	にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム缶・パセリ・キャベツ・きゅうり・にんじん・りんご	米・バター・油・小麦粉・砂糖・ごま油
8	木	5-2	栗入りまいたけごはん	○	和風厚焼きたまご	ごま和え かぶのみそ汁	686	29.8	牛乳・鶏肉・油揚げ・味噌・鶏卵	まいたけ・にんじん・さやいんげん・玉ねぎ・ほうれん草・キャベツ・かぶ	米・栗・油・砂糖・白ごま
9	金	5-2	ガーリックパン	○	コールスローサラダ	ポークビーンズ 柿(富有柿)	703	25.0	牛乳・豚肉・大豆	にんにく・キャベツ・パセリ・セロリ・玉ねぎ・にんじん・エリンギ・柿	ソフトフランスパン・マーガリン・砂糖・油・バター・小麦粉・じゃが芋
12	月		スパゲティー ビーンズソース	○	じゃが芋のハニーサラダ	りんご(サンフジ)	713	24.7	牛乳・豚肉・ひよこ豆・粉チーズ	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン・きゅうり・キャベツ・りんご	スパゲティー・小麦粉・砂糖・バター・じゃが芋・はちみつ・油
13	火		ごはん	○	ひじきのふりかけ	焼きししゃも 野菜のゴマ醤油がけ けんちん汁	586	24.5	牛乳・ひじき・削り節・ししゃも・鶏肉・豆腐	キャベツ・にんじん・江戸菜・ごぼう・大根・ねぎ	米・白ごま・三温糖・油・ごま油・こんにゃく・里芋
14	水		マーボー豆腐丼	○	もやしスープ	柿(庄内柿)	684	28.6	牛乳・豚肉・味噌・豆腐	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・にら・玉ねぎ・もやし・小松菜・柿	米・油・砂糖・でんぷん・ごま油
15	木		黒砂糖パン	○	菊花団子	パンサンスー 卵 とわかめのスープ	692	29.2	牛乳・豚肉・鶏卵・鶏肉・わかめ	しょうが・玉ねぎ・にんじん・きゃべつ・きゅうり・にんにく・ねぎ	黒砂糖コッペパン・パン粉・でんぷん・もち米・はるさめ・砂糖・油・ごま油・じゃが芋
16	金		チキンカレーライス	○	キャロットソース	サラダ パインゼリー	727	21.8	牛乳・鶏肉・チーズ・粉寒天	にんにく・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・パイナップルジュース・パイン缶	米・油・バター・小麦粉・じゃが芋・マンゴチャツネ・砂糖
19	月	4-1	青大豆入り茶めし	○	おでん	からしみそ和え みかん(早生みかん)	605	23.2	牛乳・青大豆・昆布・つみれ・さつま揚げ・海藻ミックス・西京味噌	大根・きゅうり・もやし・にんじん	米・砂糖・こんにゃく・ちくわぶ・じゃが芋
20	火	4-1	ミルクパン	○	コロッケ	キャベツソテー 白菜のスープ	700	23.5	牛乳・豚肉・鶏卵	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・白菜・みかん	ミルクパン・油・じゃが芋・小麦粉・パン粉
21	水	4-1	麦入りごはん	○	いかの豆板	焼きピーナッツ和え 豚汁	591	28.5	牛乳・いか・豚肉・味噌・豆腐	にんにく・ねぎ・キャベツ・もやし・小松菜・ごぼう・大根	米・米粒麦・油・砂糖・ピーナッツ・こんにゃく・里芋
22	木	4-1	ごまごはん	○	豚肉のしょうが	焼き きんぴら 田舎汁	633	24.0	牛乳・豚肉・豆腐・油揚げ	生姜・にんにく・ごぼう・にんじん・大根・さやいんげん・小松菜・ねぎ	米・白ごま・油・ごま油・こんにゃく・三温糖・じゃが芋
26	月	4-2	ひるぜんおこわ	○	磯香和え	かきたま汁 みかん(塩みかん)	599	24.8	牛乳・鶏肉・油揚げ・もみり・豆腐・鶏卵	ごぼう・にんじん・さやいんげん・白菜・えのきたけ・ほうれん草・しめじ	もち米・麦・ごま油・砂糖・でんぷん
27	火	4-2	じゃことおかかのごはん	○	いかと里芋の煮物	土佐醤油和え	580	25.7	牛乳・ちりめんじゃこ・削り節・鶏肉・いか・ちくわ	大根・にんじん・チンゲン菜・小松菜・もやし・キャベツ	米・米粒麦・こんにゃく・三温糖・里芋
28	水	4-2	ピザホットサンド	○	じゃが芋とコーンのポターージュ	キウイフルーツ	614	21.9	牛乳・サラミソーセージ・チーズ	にんにく・玉葱・マッシュルーム缶・ピーマン・生姜・人参・クリームコーン・パセリ・キウイフルーツ	コッペパン・マーガリン・油・じゃが芋
29	木	試食会	五穀ごはん	○	鯖の竜田揚げ	ごま酢和え いも子汁	693	28.3	牛乳・さば・豚肉・豆腐	キャベツ・人参・小松菜・ごぼう・葱・大根	米・もちきび・麦・もちたかきび・もちあわ・白ごま・油・砂糖・でんぷん・こんにゃく・里芋
30	金	4-2	カレーうどん	○	白菜のピリピリ	くるみ入りシュガーケーキ	602	21.2	牛乳・豚肉・鶏卵	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・小松菜・白菜・にんにく・しょうが	でんぷん・うどん・ごま油・砂糖・バター・小麦粉・三温糖・くるみ