

11月分よていにんだてひょう

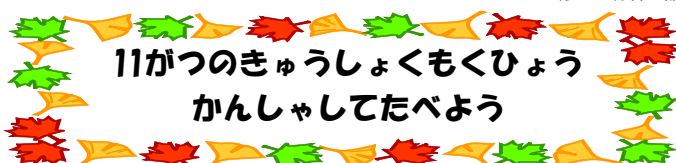


令和7年度

墨田区立第二寺島小学校
校長 富永 央星

日曜日	こんだてめい	牛乳	ちくにく 血や肉になる 赤の食品	ねつちから 熱や力のもととなる 黄の食品	からだちやうし 体の調子を整える 緑の食品	1杯(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
3月	文化の日					
4火	ホイコーローどん はるさめサラダ かき		ぶたにく、みそ、ハム	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 でんぶん、 さとう、ごまあぶら、 はるさめ	しょうが、にんにく、 たけのこ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、きゅうり、 もやし、かき	575 Kcal 19.4 g 15.5 g 1.7 g
5水	ココアトースト あさりのカリッとサラダ あきのシチュー		あさり、とりにく、 いんげんまめ、 とうにゅう、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム	しょくパン、バター、 さとう、でんぶん、 グラニューとう、 サラダあぶら、 さつまいも、こめこ	キャベツ、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、しめじ、 とうもろこし、クリームコーン	570 Kcal 22.1 g 21.8 g 2.7 g
6木	とりなんばんうどん まめまめサラダ いもようかん		とりにく、あぶらあげ、 だいず、とうにゅう、 こなかんてん	うどん、サラダあぶら、 でんぶん、さつまいも、 さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、 ねぎ、こまつな、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	570 Kcal 21.8 g 17.7 g 2.0 g
7金	こぎつねごはん きっかだんご はくさいのピリピリ みそしる *文化の日こんだて		とりにく、あぶらあげ、 ぶたにく、とうふ、 みそ、わかめ	こめ、さとう、 もちこめ、ごまあぶら、 じゃがいも	にんじん、さやいんげん、 しょうが、たまねぎ、 ほししいたけ、はくさい、 にんにく、ねぎ	594 Kcal 24.2 g 19.3 g 2.0 g
10月	きりぼしごはん さかなのにんにくだれ かみかみあえ やさいのみそしる *いい歯の日こんだて		とりにく、あぶらあげ、 めかじき、するめ、 ハム、みそ	こめ、サラダあぶら、 さとう、でんぶん、 ごま、ごまあぶら、 じゃがいも	きりぼしだいこん、にんじん、 さやいんげん、しょうが、 にんにく、だいこん、 きゅうり、たまねぎ	559 Kcal 29.4 g 16.9 g 2.4 g
11火	ひじきごはん かつおのあまからがらめ ごまあえ なめこのみそしる		とりにく、ひじき、 あぶらあげ、かつお、 とうふ、みそ	こめ、サラダあぶら、 さとう、でんぶん、 ごま、ねりごま、 じゃがいも	ごぼう、にんじん、 ほししいたけ、しょうが、 はくさい、もやし、 こまつな、なめこ、ねぎ	603 Kcal 29.5 g 21.3 g 2.3 g
12水	スイートポテトトースト コーンサラダ ボークビーンズ		ぎゅうにゅう、 なまクリーム、 ぶたにく、だいず	しょくパン、 さつまいも、さとう、 バター、サラダあぶら、 じゃがいも、こめこ	キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、にんにく、 セロリ、エリンギ	549 Kcal 22.0 g 19.9 g 2.3 g
13木	あんかけやきそば あおのりポテト フルーツヨーグルト		ぶたにく、あおのり、 ヨーグルト	ちゅうかめん、 サラダあぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぶん、 じゃがいも	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、もやし、 こまつな、パイン、 なつめかん、りんご	589 Kcal 22.4 g 17.5 g 1.9 g
14金	ごはん さかなのごまみそがけ わかめサラダ かきたまじる		さけ、みそ、わかめ、 とうふ、たまご	こめ、さとう、ごま、 サラダあぶら、 でんぶん	しょうが、きゅうり、 にんじん、キャベツ、 たまねぎ、ねぎ、こまつな	601 Kcal 27.5 g 21.7 g 2.0 g
17月	ミートソーススパゲッティ ポテト入りサラダ りんごたべくらべ		ぶたにく、レバー	スパゲティ、 サラダあぶら、 こめこ、じゃがいも、 さとう	セロリ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、キャベツ、 きゅうり、りんご	574 Kcal 21.3 g 18.1 g 1.7 g
18火	てづくりナン バリバリサラダ キーマカレー *世界の料理 インド		とうにゅう、ぶたにく、 レバー、だいず	さとう、こむぎこ、 きょうりきこ、さとう、 オリーブオイル、 サラダあぶら、 ワンタンのかわ	キャベツ、にんじん、 とうもろこし、にんにく、 しょうが、セロリ、たまねぎ、 トマト、エリンギ	536 Kcal 24.4 g 21.5 g 2.5 g
19水	あきのやまじごはん ししゃものあおさあげ ごまドレッシングサラダ こんさいじる		とりにく、あぶらあげ、 ししゃも、あおのり、 みそ	こめ、もちこめ、 くり、サラダあぶら、 こめこ、ごま、 さとう、ねりごま、 こんにゃく	にんじん、しいたけ、しめじ、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、こまつな、 だいこん、ごぼう、ねぎ	594 Kcal 24.5 g 23.8 g 2.6 g
20木	ふわふわどん かいそうサラダ ごじる みかん		とりにく、とうふ、 たまご、のり、 わかめ、かんてん、 ぶたにく、あぶらあげ、 だいず、みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、ふ、 さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、レモン、 だいこん、みかん	638 Kcal 25.7 g 20.3 g 2.2 g
21金	しんまいごはん さばのねぎソース じゃがみそサラダ けんちんじる *にいなめさいこんだて		さば、みそ、 とりにく、とうふ	こめ、さとう、 でんぶん、 じゃがいも、 サラダあぶら、 ごまあぶら、こんにゃく	しょうが、ねぎ、きゅうり、 にんじん、キャベツ、だいこん	594 Kcal 27.0 g 20.6 g 1.7 g
24月	勤労感謝の日 振替え休日					
25火	じゃこごはん わふうあつやきたまご えのきいりおひたし ぐだくさんみそしる *和食の日こんだて		ちりめんじゃこ、 とりにく、たまご、 あぶらあげ、とうふ、 みそ	こめ、ごまあぶら、 さとう、サラダあぶら、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、こまつな、 もやし、えのきだけ、ねぎ	562 Kcal 26.1 g 18.6 g 2.3 g
26水	ミルクパン さかなのカレーパンこやき ごぼうチップスサラダ ミネストローネ		ほっけ、ベーコン、 ぶたにく	ミルクパン、 エッグケアマヨ、 パンこ、ごま、 さとう、サラダあぶら、 ごまあぶら、じゃがいも	ごぼう、キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 セロリ、たまねぎ、トマト	554 Kcal 28.2 g 24.4 g 2.7 g
27木	むぎごはん チキンなんばん だいこんサラダ ざぶじる *宮崎県の郷土料理		とりにく、とうにゅう、 あぶらあげ、とうふ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 でんぶん、こめこ、 さとう、ごま、 ごまあぶら、じゃがいも	にんにく、きゅうり、 だいこん、ピクルス、 とうもろこし、にんじん、 ごぼう、ねぎ	666 Kcal 26.8 g 25.1 g 2.1 g
28金	えびクリームライス フレンチサラダ りんごゼリー *音楽会おうえんこんだて		とりにく、とうにゅう、 ぎゅうにゅう、えび、 こなかんてん	こめ、サラダあぶら、 こめこ、さとう	にんじん、たまねぎ、 エリンギ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 りんごジュース、りんご	558 Kcal 20.6 g 14.1 g 1.7 g

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆



11月のぎょうじよてい
4日 就学時健診
6日 2学年生活科見学
12～14日 くすのき学級5・6学年
宿泊学習
18日 3学年社会科見学
28～29日 音楽会

エネルギー583kcal・たんぱく質24.6g・脂質19.9g・食塩相当量2.2g