［ 11月 こんだてひょう ］

墨田区立隅田小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量
2 月	こまつなチャーハン	○	ぶたひきにく	こめ,むぎ,ごまあぶら	ネギ,ホールコーン,こまつな	551 kcal
	こまつなのたまごやき		とりひきにく,たまご	あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,こまつな	21.3 g
	はるさめさらだ		わかめ	はるさめ,さとう ごまあぶら	もやし,きゅうり,にんじん	17.1 g
	くだもの				みかん	2.0 g
4 水	ごはん	○		こめ,むぎ		566 kcal
	サバのうめみそやき		さば,あかみそ	さとう,しろごま	ねりうめ	26.4 g
	はくさいときゅうりのナムル			さとう,ごまあぶら	はくさい,にんじん,きゅうり,しょうがじる	18.8 g
	あんかけじる		さばぶし,とりにく,わかめ	じゃがいも,でんぷん	たまねぎ,にんじん,もやし	2.0 g
5 木	はいがしょくパン	○		はいがしょくパン		621 kcal
	チキンサラダ		とりにく	さとう,あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	26.9 g
	かぼちゃのグラタン		とりにく,こなチーズ ちょうりようぎゅうにゅう	あぶら,マカロニ,バター こむぎこ	たまねぎ,かぼちゃ,にんじん,パセリ	25.9 g
	とまといりやさいスープ		ベーコン	あぶら,じゃがいも	セロリ,たまねぎ,キャベツ,しょうが ホールトマト,パセリ	3.1 g
6 金	ごもくかけうどん	○	とりにく,あぶらあげ,わかめ	うどん	ほししいたけ,たまねぎ,にんじん しめじ,キャベツ,ネギ,こまつな	564 kcal
	さつまいものかきあげ		ひじき	さつまいも,こむぎこ あげあぶら	にんじん,たまねぎ,ごぼう,ホールコーン	21.3 g
	くだもの				みかん	19.1 g
						2.1 g
9 月	ごはん　てっかみそ	○	だいず,あかみそ	こめ,むぎ,あぶら さとう,しろごま	ごぼう	580 kcal
	いわしのからみやき		いわしひらき		しょうがじる	26.6 g
	ひじきサラダ		ひじき	あぶら,さとう,ごまあぶら	きゅうり,キャベツ,にんじん,もやし	17.9 g
	わかめスープ		とりにく,とうふ,わかめ		しょうが,にんじん,たまねぎ,ネギ	2.1 g
10 火	あんかけやきそば	○	ぶたにく	ごまあぶら,むしちゅうかめん あぶら,さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ほししいたけ, たけのこ,もやし,はくさい,こまつな	596 kcal
	バンサンスー			はるさめ,しろごま さとう,ごまあぶら	キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし	22.7 g
	あげじゃがいものみそあえ		しろみそ,あかみそ	あげあぶら,じゃがいも さとう,しろごま		21.2 g
						2.9 g
11 水	ごはん	○		こめ,むぎ		618 kcal
	しゅうまい		ぶたひきにく,だいず	でんぷん,しゅうまいのかわ	しょうがじる,たまねぎ,ネギ	28.9 g
	もやしとハムのあえもの		ハム,あかみそ	しろごま,ごまあぶら,さとう	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん しょうが,にんにく	22.2 g
	かきたまじる		さばぶし,とうふ,たまご	でんぷん	にんじん,たまねぎ,えのきだけ,はねぎ	2.0 g
12 木	きなこあげパン	○	きなこ	あげあぶら,コッペパン,さとう		566 kcal
	ぶたしゃぶサラダ		ぶたにく,わかめ,しろみそ とうにゅうヨーグルト	はるさめ,さとう,あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん	25.3 g
	ワンタンいりごもくスープ		とりにく,とうふ	あぶら,ワンタンのかわ	ほししいたけ,たまねぎ,にんじん,もやし ネギ,こまつな	24.6 g
						2.4 g
13 金	パエリア	○	とりにく,ツナ,えび,イカ	こめ,むぎ,あぶら	にんにく,たまねぎ,きいろピーマン あかピーマン,マッシュルーム,パセリ	520 kcal
	トルティージャ		ウインナー,たまご	あぶら,さとう,じゃがいも	たまねぎ,ピーマン,あかピーマン,きいろピーマン	24.4 g
	トマトいり スペインふうやさいスープ			オリーブオイル,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ホールトマト,セロリ	18.4 g
						2.3 g

16 月	さつまいもごはん	○		こめ,むぎ,さつまいも くろごま		569 kcal
	さつまあげ		たらのすりみ,とうふ	あげあぶら,さとう でんぷん,くろごま	しょうがじる,にんじん,ごぼう	28.9 g
	おろしに				キャベツ,もやし,ほうれんそう,にんじん えのきだけ,だいこん	17.7 g
	とんじる		ぶたにく,あかみそ しろみそ,とうふ	ごまあぶら,こんにゃく じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ネギ	2.3 g
17 火	スパゲッティミートソース	○	ぶたひきにく, ぶたレバーチップ,だいず	スパゲティ,あぶら	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,ホールトマト,パセリ	590 kcal
	シーフードサラダ		わかめ,イカ,えび	あぶら,さとう	にんじん,キャベツ,こまつな きいろピーマン,たまねぎ,にんにく	29.5 g
	くだもの				きょほう	20.4 g
						1.8 g
18 水	ごはん	○		こめ,むぎ		613 kcal
	さけのれもんじょうゆやき		さけ	さとう,でんぷん	レモン	29.4 g
	ごまあえ			こんにゃく,しろすりごま さとう,ねりごま	キャベツ,ほうれんそう,にんじん,なましいたけ	20.5 g
	さつまじる		とりにく,さばぶし,とうふ あかみそ,しろみそ	ごまあぶら,こんにゃく さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,なましいたけ,ネギ	1.9 g
19 木	てりやきチキンバーガー orチキンタツタ セレクト きゅうしょく	○	とりにく	まるパン,さとう,でんぷん エッグケアマヨネーズ あげあぶら,こむぎこ	しょうがじる,キャベツ	721 kcal
	カレーふうみコーンポテト			じゃがいも,あぶら	ホールコーン	27.3 g
	アルファベットスープ		ベーコン,ぶたにく	あぶら,マカロニ	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,キャベツ	38.7 g
						3.5 g
20 金	ビビンバ	○	ぶたひきにく,だいず	こめ,あぶら,さとう ごまあぶら	にんにく,しょうが,ホールコーン,わらび たけのこ,もやし,にんじん,こまつな	637 kcal
	かんこくふう ぴりぴりみそじゃが		ぶたにく,あかみそ	あぶら,しらたき,じゃがいも さとう,しろごま,ごまあぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,ネギ	26.4 g
	くだもの				かき	21.7 g
						1.6 g
24 火	ちゃんぽんめん	○	ぶたにく,なると	ちゃんぽん,あぶら,でんぷん	しょうが,ほししいたけ,にんじん,たまねぎ キャベツ,もやし,にら	513 kcal
	さつまいものサラダ			さつまいも,さとう,あぶら しろごま	キャベツ,にんじん,たまねぎ きゅうり,ほしぶどう	17.8 g
	くだもの				みかん	13.1 g
						3.1 g
25 水	ごはん・スタミナなっとう	○	とりひきにく ひきわりなっとう	こめ,むぎ,ごまあぶら,さとう	にんにく,ネギ	705 kcal
	ししゃものごまやき		ししゃも	ごまあぶら,しろごま	しょうが,にんにく	34.2 g
	ぶたにくとなまあげの みそいため		ぶたにく,あまみそ なまあげ	ごまあぶら,さとう,でんぷん	しょうがじる,にんじん,たけのこ,ほししいたけ キャベツ,しょうが,グリンピース	25.7 g
	かすじる		さばぶし,とうふ しろみそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,ネギ,こまつな	3.2 g
26 木	はちみつレモントースト	○		しょくパン,バター,はちみつ	レモン	562 kcal
	キャベツとれんこんの カレーピクルス			さとう	キャベツ,れんこん,にんじん,ブロッコリー	24.1 g
	だいずととりにくの トマトシチュー		ベーコン,とりにく レンズまめ,だいず	あぶら,じゃがいも さとう,こむぎこ	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,ホールトマト,パセリ	22.6 g
						2.4 g
27 金	きのこピラフ	○	とりにく	あぶら,こめ,むぎ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しめじ なましいたけ,えのきだけ,エリンギ	604 kcal
	いとこんにゃくさらだ			ごまあぶら,いとこんにゃく さとう,あぶら	キャベツ,にんじん,きゅうり	23.0 g
	サーモンチャウダー		ベーコン,さけ,なまクリーム ちょうりようぎゅうにゅう	あぶら,こむぎこ,じゃがいも	セロリ,たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ	20.2 g
						2.6 g
30 月	もずくのどんぶり	○	もずく,とりひきにく	こめ,むぎ,ごまあぶら さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,しょうがじる ほししいたけ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,はねぎ	632 kcal
	あげだしどうふ		とうふ,さばぶし	でんぷん,あげあぶら,さとう	だいこん	23.7 g
	きゅうりのなんばんづけ			ごまあぶら	きゅうり	22.1 g
	くだもの				みかん	2.0 g

＊食材料の都合により、献立を変更することがあります。

セレクト
きゅうしょく

11月19日はハンバーガーのセレクトきゅうしょくです！
あまからいタレがからんだチキンがおいしい「てりやきチキン」 か、サクッとしたころもとしょうがふうみがおいしい「チキンタツタ」です！
じぶんでえらんだメニューをおたのしみに！！