１１月　よていこんだてひょう

令和４年度　　墨田区立横川小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1 火	きなこあげパン	○	和風サラダ わんたん汁	きなこ,牛乳,ぶた肉	油マーガリンパン,さとう, ワンタンの皮	キャベツ,にんじん,きゅうり, たまねぎ,しょうが,ねぎ, もやし,こまつな	651 kcal 20.8 g 32.3 g
2 水	ごはん 文化の日にちなんで、白い菊と黄色の菊にみたてた肉団子です。	○	菊花団子 からしあえ みそ汁	牛乳,とり肉,ぶた肉,とうふ, 白みそ,赤みそ,生わかめ	米,生パン粉,でんぷん,もち米, さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん, キャベツ,もやし,こまつな, ねぎ	640 kcal 25.1 g 16.9 g
4 金	マーボー丼	○	にらたまスープ 柿	ぶた肉,とり肉,赤みそ,とうふ, 牛乳,たまご	米,油,さとう,くずでん粉, でんぷん	にんにく,しょうが,ねぎ, にんじん,たけのこ(水煮), えのきたけ,たまねぎ,にら,柿	640 kcal 26.5 g 18.4 g
7 月	四川風焼きそば	○	じゃがいもの甘辛あえ みかん	ぶた肉,むきえび,牛乳	油,むし中華めん,さとう, くずでん粉,でんぷん, じゃがいも,白ごま	しょうが,たまねぎ,にんじん, たけのこ(水煮),もやし, はくさい,にら,みかん	679 kcal 25.3 g 19.5 g
8 火	五目赤飯 開校120周年お祝いこんだて	○	すまし汁 抹茶マーブルケーキ	ささげ(乾),とり肉,油あげ, 牛乳,とうふ,たまご,豆乳	もち米,米,豆麩,さとう,バター, 油,小麦粉,粉糖	しめじ,にんじん,たまねぎ, こまつな	687 kcal 22.3 g 21.4 g
9 水	ナシゴレン	○	ABCスープ りんご	ベーコン,ぶた肉,むきえび, たまご,牛乳,とり肉	米,油,ＡＢＣマカロニ	にんにく,セロリ,たまねぎ, たけのこ(水煮),干ししいたけ, 赤ピーマン,にんじん,しめじ, キャベツ,パセリ,りんご	576 kcal 21.7 g 15.6 g
10 木	シナモントースト	○	フレンチサラダ ホワイトシチュー	牛乳,ベーコン,ぶた肉, ひよこ豆(乾),生クリーム	食パン,バター,グラニュー糖, さとう,油,小麦粉,じゃがいも	キャベツ,にんじん,きゅうり, ホールコーン,セロリ,たまねぎ, マッシュルーム(水煮缶詰), パセリ	652 kcal 21.3 g 29.9 g
11 金	シーフードライス	○	タラのブイヤベース ミックスフルーツ	とり肉,むきえび,いか,牛乳, ベーコン,たら	米,バター,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん, ピーマン,ねぎ,みかん缶, アロエ缶,黄桃缶,りんご缶	593 kcal 23.8 g 13.4 g
12 土	カレーライス	○	わかめサラダ ぶどうゼリー	ぶた肉,牛乳,生わかめ, 粉かんてん,粉ゼラチン	米,油,バター,小麦粉, じゃがいも,マンゴーチャツネ, さとう	にんにく,しょうが,セロリ, たまねぎ,にんじん,きゅうり, キャベツ,ぶどうジュース	696 kcal 19.2 g 20.7 g
15 火	ごはん	○	切り干し大根の卵焼き 磯香あえ みそ汁	牛乳,とり肉,たまご,きざみのり, 赤みそ,白みそ,とうふ	米,油,さとう,じゃがいも	にんじん,干ししいたけ, 切干しだいこん,キャベツ, えのきたけ,こまつな,たまねぎ, ねぎ	612 kcal 25.5 g 17.3 g
16 水	あんかけごはん	○	バンサンスー 小魚のいそべ揚げ	ぶた肉,いか,牛乳,めひかり, あおのり	米,油,糸こんにゃく,さとう, くずでん粉,普通はるさめ(乾), 小麦粉	しょうが,たまねぎ,にんじん, たけのこ(水煮),干ししいたけ, はくさい,こまつな,キャベツ, きゅうり	609 kcal 21.1 g 16.8 g
17 木	ナポリタン	○	ハニーマスタードサラダ りんご	ベーコン,ウインナー, 粉チーズ,牛乳	スパゲティ,バター,オリーブ油, じゃがいも,油,はちみつ	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム(水煮), ホールトマト,ピーマン, キャベツ,きゅうり,りんご	571 kcal 18.7 g 20.1 g
18 金	麦入りごはん	○	いかのねぎ塩焼き ごまあえ 田舎汁	牛乳,いか,油あげ,白みそ,赤みそ, とうふ,生わかめ	米,押麦,さとう,油,白ごま, じゃがいも	にんにく,しょうが,ねぎ, キャベツ,もやし,こまつな, にんじん,だいこん	564 kcal 27.5 g 14.0 g
21 月	五目チャーハン	○	もやしスープ 青のりビーンズ	むきえび,ぶた肉,たまご,牛乳, 大豆,あおのり	米,油,でんぷん	干ししいたけ,ねぎ, きくらげ(乾),にんじん, にんにく,しょうが,たまねぎ, もやし,こまつな	587 kcal 26.0 g 20.6 g
22 火	焼カレーパン	○	じゃがいものスープ みかん	ぶた肉,とり肉,牛乳,ベーコン, 生クリーム,粉チーズ	ミルクパン,油,小麦粉,バター, パン粉,じゃがいも	セロリ,にんにく,たまねぎ, ホールトマト,ねぎ,しょうが, パセリ,みかん	631 kcal 23.3 g 23.6 g
24 木	ごはん	○	さばのみぞれがけ ごま酢あえ のっぺい汁	牛乳,さば,生わかめ,ぶた肉, 生あげ	米,さとう,白ごま,こんにゃく, さといも,でんぷん	しょうが,だいこん,ねぎ, もやし,にんじん,きゅうり	628 kcal 26.9 g 20.5 g
25 金	ハヤシライス	○	大豆入りサラダ くだもの（はやか）	ぶた肉,牛乳,大豆	米,油,バター,小麦粉,さとう, 白ごま	にんにく,セロリ,たまねぎ, にんじん,キャベツ,きゅうり, みかん	703 kcal 20.4 g 22.0 g
28 月	田舎うどん	○	野菜サラダ ソイクッキー	とり肉,油あげ,赤みそ,白みそ, 牛乳,大豆,生クリーム	油,冷凍うどん,さとう, オリーブ油,はちみつ,小麦粉, こめこ	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,たけのこ(水煮), 干ししいたけ,ねぎ,こまつな, キャベツ,きゅうり,レモン, 干しぶどう	624 kcal 23.1 g 23.6 g
29 火	ごはん	○	鮭のレモンじょうゆ焼き アーモンドあえ けんちん汁	牛乳,生鮭,,とり肉,とうふ	米,さとう,でんぷん,アーモンド, 油,こんにゃく,さといも	レモン,キャベツ,にんじん, ほうれんそう,ごぼう, だいこん,ねぎ	597 kcal 26.4 g 17.8 g
30 水	ホイコーロー丼	○	もやしの甘酢かけ 小魚のからあげ	赤みそ,八丁みそ,ぶた肉, 牛乳,ちか	米,油,さとう,でんぷん	しょうが,にんにく, たけのこ(水煮),たまねぎ, キャベツ,にんじん,ピーマン, もやし,こまつな	650 kcal 24.3 g 19.5 g

※都合により献立が変更になる場合があります。エネルギー量、たんぱく質、脂質は中学年（３・４学年）の数値です。