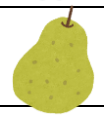
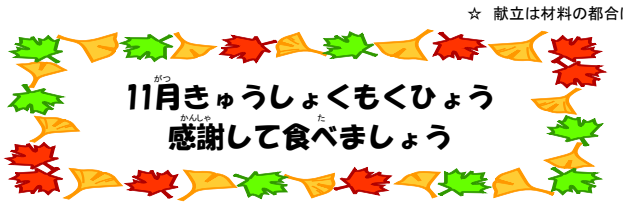
11月分よていこんだてひょう

令和8年度

墨田区立第二寺島小学校
校長　冨永 央星

日	曜日	こんだてめい	牛乳	血や肉になる 赤の食品	熱や力のもととなる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
2	月	こぎつねごはん　こんさいじる きっかだんご　はくさいのピリピリ ＊ぶんかのひこんだて 		とりにく、あぶらあげ、 ぶたにく、みそ、わかめ	こめ、むぎ、さとう、 もちごめ、ごまあぶら、 さとう、じゃがいも	にんじん、しょうが、たまねぎ、 しいたけ、はくさい、こまつな、 にんにく、ねぎ、ごぼう、 だいこん	577 kcal 22.9 g 18.2 g 1.9 g
3	火	文化の日					
4	水	ピザソーススパゲティ　ハニーサラダ フルーツヨーグルト		ぶたにく、ぶたレバー、 ウインナー、チーズ、 ヨーグルト	スパゲティ、 サラダあぶら、さとう、 こめこ、だいずあぶら、 じゃがいも、はちみつ	セロリ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、えりんぎ、トマト、 ピーマン、きゅうり、きゃべつ、 パイン、みかん、りんご	665 kcal 24.9 g 22.1 g 2.1 g
5	木	くりごはん　みそしる さかなのさいきょうやき　だいこんサラダ		さわら、みそ、とうふ	こめ、もちごめ、くり、 ごま、さとう、 サラダあぶら、 ごまあぶら、 じゃがいも	しょうが、だいこん、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、ねぎ、 こまつな	578 kcal 26.1 g 18.1 g 2.1 g
6	金	チキンライス　クルプニックスープ たらのクリームグラタン ＊せかいのりょうり　ポーランド 		とりにく、ベーコン、 とうにゅう、たら、 みそ、チーズ、 ウインナー	こめ、サラダあぶら、 じゃがいも、こめこ、 パンこ、むぎ	トマトジュース、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 えりんぎ、きゃべつ、こまつな	593 kcal 30.2 g 19.0 g 3.0 g
9	月	ごはん　じゃがいものみそしる さかなのてりやき　かみかみあえ ＊いいはのひこんだて 		ぶり、するめ、 ポークハム、とうふ、 みそ、わかめ	こめ、さとう、 でんぷん、ごま、 サラダあぶら、 ごまあぶら、 じゃがいも	しょうが、だいこん、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、こまつな	594 kcal 27.9 g 20.3 g 2.0 g
10	火	えびクリームライス ポテトいりサラダ　ラフランス 		とりにく、とうにゅう、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム、えび	こめ、むぎ、サラダあぶら、こめこ、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、えりんぎ、 きゃべつ、きゅうり、ラフランス	592 kcal 21.0 g 18.8 g 1.4 g
11	水	にくじるうどん　やさいのからしじょうゆ さつまいももち		ぶたにく、あぶらあげ、 とうにゅう	うどん、サラダあぶら、 だいずあぶら、 さつまいも、タピオカこ、 こめこ、さとう	にんじん、しめじ、ねぎ、 こまつな、もやし	557 kcal 23.0 g 19.7 g 1.9 g
12	木	ミルクパン　ABCスープ さかなのムニエル　トマトソース マセドアンサラダ		さけ、とりにく	ミルクパン、こめこ、 バター、オリーブオイル、 さとう、じゃがいも、 はちみつ、サラダあぶら、 マカロニ	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、 きゅうり、にんじん、 とうもろこし、しょうが、 きゃべつ	578 kcal 27.8 g 23.7 g 2.3 g
13	金	わかめごはん　ごじる ししゃものパリパリあげ　おかかあえ		わかめ、ししゃも、 かつおぶし、ぶたにく、 だいず、みそ	こめ、むぎ、 だいずあぶら、 はるまきのかわ、 こむぎこ、サラダあぶら、 じゃがいも	はくさい、もやし、こまつな、 にんじん、だいこん、しめじ	630 kcal 25.5 g 23.2 g 2.0 g
16	月	ドライカレー　コーンサラダ かぼちゃのチーズケーキ		ぶたにく、ぶたレバー、 だいず、チーズ、 生クリーム、ヨーグルト、 とうにゅう、	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 こめこ	にんにく、しょうが、セロリ、 たまねぎ、にんじん、トマト、 えりんぎ、きゃべつ、きゅうり、 とうもろこし、かぼちゃ	673 kcal 22.1 g 25.2 g 2.0 g
17	火	みそラーメン　レバーポテトちゅうかふう かき 		ぶたにく、みそ、 ぶたレバー	ラーメン、サラダあぶら、 ごまあぶら、 だいずあぶら、でんぷん、 こめこ、じゃがいも、 さとう、ごま	にんにく、しょうが、しいたけ、 にんじん、たまねぎ、もやし、 チンゲンサイ、しょうが、ねぎ、 かき	611 kcal 27.4 g 19.5 g 2.8 g
18	水	むぎごはん　カレーじゃこふりかけ にくじゃが　もやしのあまずあえ		ちりめんじゃこ、 ぶたにく、なまあげ	こめ、むぎ、ごま、 サラダあぶら、 こんにゃく、さとう、 じゃがいも、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 さやいんげん、もやし、きゅうり	582 kcal 22.5 g 15.3 g 2.0 g
19	木	シュガートースト　ポークビーンズ フレンチサラダ　りんご		ぶたにく、だいず	しょくパン、さとう、 バター、サラダあぶら、 じゃがいも、こめこ	きゃべつ、にんじん、きゅうり、 にんにく、セロリ、たまねぎ、 えりんぎ、りんご	571 kcal 21.2 g 23.8 g 2.6 g
20	金	しんまいごはん　あげだいずのあまみそあえ さけのしおやき　こまつなのおひたし　かきたまじる ＊にいなめさいこんだて 		だいず、みそ、さけ、 かつおぶし、とうふ、 たまご、わかめ	こめ、だいずあぶら、 でんぷん、さとう	こまつな、もやし、にんじん、 たまねぎ、ねぎ	596 kcal 29.1 g 19.6 g 1.8 g
23	月	勤労感謝の日					
24	火	おかかごまごはん　ぐだくさんみそしる わふうあつやきたまご　きんぴらだいず ＊わしょくのひこんだて		かつおぶし、とりにく、 たまご、だいず、とうふ、 みそ、わかめ	こめ、むぎ、さとう、 ごま、サラダあぶら、 ごまあぶら、こんにゃく、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 れんこん、だいこん、こまつな	599 kcal 26.8 g 19.7 g 1.9 g
25	水	むぎごはん　おおひらじる チキンチキンごぼう　ごまあえ ＊きょうどりょうり　やまぐちけん 		とりにく、なまあげ	こめ、むぎ、 だいずあぶら、さとう、 でんぷん、すりごま、 サラダあぶら、 こんにゃく、さといも	ごぼう、えだまめ、もやし、 きゅうり、にんじん、こまつな、 れんこん、だいこん	618 kcal 24.7 g 20.4 g 1.8 g
26	木	ミルクパン　チリコンカーン みざかなのキャロットソース あさりのカリッとサラダ		たら、あさり、ぶたにく、 いんげんまめ	ミルクパン、 エッグケアマヨ、 だいずあぶら、でんぷん、 さとう、サラダあぶら、 じゃがいも	にんにく、にんじん、きゃべつ、 きゅうり、たまねぎ、しいたけ	610 kcal 31.9 g 23.5 g 2.9 g
27	金	マーボーやきそば　かいそうサラダ りんごたべくらべ 		ぶたにく、ぶたレバー、 だいず、みそ、とうふ、 わかめ、かんてん	サラダあぶら、 ちゅうかめん、さとう、 でんぷん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、にら、 きゃべつ、きゅうり、レモン、 りんご	578 kcal 24.8 g 19.3 g 2.5 g
30	月	あつあげのたまごどん　あんこうじる えのきいりおひたし　みかん		とりにく、なまあげ、 たまご、とうふ、 あんこう、みそ	こめ、むぎ、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 ねぎ、こまつな、もやし、 えのきだけ、だいこん、みかん	610 kcal 27.4 g 15.5 g 2.1 g

☆　献立は材料の都合によりかわることがあります　☆



☆　献立は材料の都合によりかわることがあります　☆

エネルギー601kcal・たんぱく質25.6g・脂質20.3g・食塩相当量2.1g