

11月こんだてひょう

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	1人分 たんぱく質 kcal g	給食ひとロメモ
1 水	鮭と小松菜の クリームスパゲッティ	○	ごまドレッシングサラダ くだもの(りんご)	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう さけ なまクリーム	スパゲティ 油 バター こむぎこ じゃがいも さとう ごま ごま油	にんにく たまねぎ せろり しめじ こまつな きゃべつ きゅうりにんじん コーン りんご	575 25.0	<p><おはなし給食2></p> <p>外手小の『読書週間』は10月23日～11月10日です。本のイメージや登場する料理を給食で取り入れる“おはなし給食”第2弾を実施していきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●切り干し大根ごはん “大根はエライ” ●みそ蔵おにぎり “ライスボールとみそ蔵と” ●クマのはちみつやケーキ “ぎょうれつのできるはちみつやさん” <p>岡田先生が図書室におはなし給食のコーナーを作ってくれました。また読み聞かせもしてくださいます。今回の本の他にもおいしい料理の出してくる本がまだまだあるそうです。探してみましよう。</p> <p>*おはなし給食は  印です。</p> 
2 木	切り干し大根ごはん 大根はエライ	○	菊花おし 秋のきのこ汁 文化の日献立	とりにく あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	米 油 さとう でんぶ さといも くずこ	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 たまねぎ コーン だいこん えのきだけ しめじ	560 23.8	
6 月	カレーうどん	○	こんにゃくのピリリ煮 みそ蔵おにぎり ライスボールとみそ蔵と	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さつまあげ	でんぶ うどん 米 むぎ さとう ごま油 油 こんにゃく じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん こまつな ごぼう さやいんげん	597 20.7	
7 火	ごはん 骨太ふりかけ	○	鮭のしょうが焼き ごまあえ 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ のり かつおぶし さけ とうふ わかめ	米 ごま さとう でんぶ さといも	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ しめじ	582 27.9	
8 水	ハッシュドビーンズライス *いい歯の日	○	かみかみジャコサラダ くだもの(みかん)	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	米 油 バター こむぎこ さとう ごま油	にんにく せろり たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ゆず みかん	663 22.5	
9 木	森のなかよしピラフ	○	レンズ豆のスープ クマのはちみつやさんのケーキ ぎょうれつのできるはちみつやさん	とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ なまクリーム たまご	米 バター 油 こむぎこ はちみつ さつまいも あまなっとう	にんにく せろり たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ しいたけ ピーマン あかピーマン きゃべつ こまつな	653 20.7	
10 金	ココアあげパン	○	ジャーマンポテト 白菜と豆腐団子のスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうふ	ミルクパン さとう オリーブ油 じゃがいも でんぶ マロニー	たまねぎ パセリ しょうが にんじん えのきだけ しめじ はくさい こまつな	582 21.1	
13 月	きつねごはん	○	焼きししゃも かぶの浅づけふう じゃがいものみそ汁	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう ししゃも なまあげ	米 もち米 さとう ごま じゃがいも	さやいんげん かぶ きゃべつ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ こまつな	575 26.2	
14 火	パンプキンパン	○	秋のカレーシチュー アップルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ かんてん	パンプキンパン 油 バター こむぎこ さつまいも さとう	にんにく せろり たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん リンゴジュース	578 20.6	
15 水	みそラーメン	○	たこやきチーズポテト くだもの(みかん)	ぶたにく ぎゅうにゅう たこ チーズ かつおぶし あおのり	ラーメン ごま油 油 ごま じゃがいも でんぶ こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ ネギ コーン もやし なら みかん	572 24.2	
16 木	マーボー丼	○	大根のナムル 中華風コーンスープ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう ベーコン たまご	米 むぎ 油 さとう くずこ ごま油 ごま でんぶ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ネギ だいこん こまつな もやし たまねぎ コーン	617 27.1	
17 金	大豆入りチャーハン 19日は食育の日	○	あげぎょうざ ちんげん菜のスープ	ぶたにく だいず たまご ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうふ	米 油 ごま油 ぎょうざのかわ でんぶ	しょうが にんじん ネギ たまねぎ なら にんにく えのきだけ チンゲンサイ	650 25.4	
20 月	ごはん 江戸時代からの品種	○	白身魚のこがね焼き ひじきと大豆の煮物 江戸千住葱のけんちん汁	ぎゅうにゅう しいら ひじき あぶらあげ だいず とりにく なまあげ	米 マヨネーズ ごま 油 さとう こんにゃく	にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう だいこん ネギ	568 28.8	
21 火	シーフードカレーピラフ	○	魚とチーズの包み揚げ 野菜スープ	とりにく イカ エビ ぎゅうにゅう さめ チーズ とりにく	米 むぎ バター オリーブ油 油 はるまきのかわ こむぎこ マカロニ	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン しょうが はくさい しめじ	567 25.8	
22 水	米粉ミックスパン 東京都食育事業	○	鶏肉の香味じょうゆがけ リョネーズポテト 白菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく ウィンナー	米こパン でんぶ さとう ごま油 じゃがいも バター 油	にんにく しょうが ネギ たまねぎ パセリ しめじ にんじん はくさい こまつな コーン	579 28.9	
24 金	じゃこ菜めし 和食の日	○	大蔵大根のおでん 大豆入りサラダ 八王子の「元気農場の大蔵大根」	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう こんぶ がんもどき さつまあげ ちくわ つみれ うずらたまご だいず	米 ごま さとう こんにゃく ちくわぶ 油	だいこん にんじん きゃべつ きゅうり	591 25.4	
27 月	さんまのかば焼き丼	○	おろしドレッシングサラダ かきたま汁	さんま ぎゅうにゅう とうふ たまご	米 むぎ でんぶ さとう ごま油	しょうが こまつな もやし にんじん きゅうり だいこん たまねぎ	643 25.5	
28 火	まいたけおこわ	○	ぎせい豆腐 きゅうりの塩もみ こんさい汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご わかめ	米 もち米 油 さとう さといも こんにゃく ごま油	まいたけ しめじ にんじん さやいんげん たまねぎ きゅうり だいこん	549 25.4	
29 水	きんぴらバーガー	○	和風ポトフ くだもの(みかん)	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー いんげんまめ	マーガリンパン 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	ごぼう にんじん せろり たまねぎ はくさい だいこん こまつな みかん	616 26.9	
30 木	えびの五目焼きそば	○	中華サラダ オレンジポンチ	ぶたにく エビ ぎゅうにゅう かんてん	油 むしちゅうかめん でんぶ ごま さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん きゃべつ もやし きゅうり なら オレンジジュース みかん缶 レモン	567 24.4	

・献立表には使用する食材等を掲載しています。アレルギー食材のあるご家庭は使用食材をお子様と一緒にご確認ください。よろしくお願ひいたします。

- ・10月分からの給食費は区の通知により徴収免除となりましたが、9月分までの給食費で未納があるご家庭は引き続きご入金ください。9月分までは免除になりません。
- ・ランチョンマットは毎日、清潔なものを持たせてください。
- ・給食当番は忘れずにマスクを持たせてください。



※献立、食材は都合により変更になる場合があります。

秋が深まってきました。今月は23日に勤労感謝の日があります。この日は「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。今月は特に、感謝の気持ちをもって食事のあいさつが出来るといいですね。

いただきます



