



# 〔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<br>血や肉になる             | 黄の仲間<br>熱や力の元になる               | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                    | 1人あたり<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------|------------------|----|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------|
| 4<br>火  | こまつなチャーハン        | ○  | ぶたひきにく                     | こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら                | ネギ,ホールコーン,こまつな                                      | 564 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                                       | 18.6 g                        |
|         | くだもの             |    |                            |                                | みかん                                                 | 2.2 g                         |
| 5<br>水  | ごはん              | ○  |                            | こめ,むぎ                          |                                                     | 569 kcal                      |
|         | さばのうめみそやき        |    | さば,あかみそ                    | さとう,しろごま                       | ねりうめ                                                | 26.3 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<br>しょうがじる                            | 18.7 g                        |
|         | あんかけじる           |    | さばぶし,とりにく,わかめ              | じゃがいも,でんぶん                     | たまねぎ,にんじん,もやし                                       | 2.4 g                         |
| 6<br>木  | 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<br>しめじ,キャベツ,ネギ,こまつな                | 561 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<br>ホールコーン                             | 21.0 g                        |
|         | くだもの             |    |                            |                                | みかん                                                 | 19.0 g                        |
|         |                  |    |                            |                                |                                                     | 2.1 g                         |
| 7<br>金  | はいがしょくパン         | ○  |                            | はいがしょくパン                       |                                                     | 608 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<br>ホールコーン                            | 27.5 g                        |
|         | かぼちゃのグラタン        |    | とりにく,ちょうりようぎゅうにゅう<br>こなチーズ | 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                                  | 24.4 g                        |
|         | トマトいりやさいスープ      |    | 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<br>ホールトマト,パセリ                    | 3.1 g                         |
| 10<br>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                                                 | 610 kcal                      |
|         | いわしのからみやき        |    | いわしひらき                     |                                | しょうがじる                                              | 28.3 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                                  | 19.2 g                        |
|         | かきたまじる           |    | さばぶし,とうふ,たまご               | でんぶん                           | にんじん,たまねぎ,えのきだけ,はねぎ                                 | 2.6 g                         |
| 11<br>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<br>さとう,でんぶん | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ<br>ほししいたけ,だけのこ,もやし<br>はくさい,こまつな | 595 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                                  | 22.8 g                        |
|         | あげじゃいものみそあえ      |    | しろみそ,あかみそ                  | あげあぶら,じゃがいも,さとう<br>しろごま        |                                                     | 21.2 g                        |
|         |                  |    |                            |                                |                                                     | 2.9 g                         |
| 12<br>水 | ごはん              | ○  |                            | こめ,むぎ                          |                                                     | 645 kcal                      |
|         | しゅうまい            |    | ぶたひきにく,だいず                 | でんぶん,しゅうまいのかわ                  | しょうがじる,たまねぎ,ネギ                                      | 28.7 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<br>しょうが,にんにく                     | 21.5 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                                   | 2.2 g                         |
| 13<br>木 | 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<br>あかピーマン,マッシュルーム,パセリ             | 657 kcal                      |
|         | トルティージャ          |    | ウィンナー,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<br>きいろピーマン                         | 30.6 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<br>キャベツ                            | 23.5 g                        |
|         |                  |    |                            |                                |                                                     | 3.0 g                         |
| 14<br>金 | きなこあげパン          | ○  | きなこ                        | あげあぶら,コッペパン,さとう                |                                                     | 539 kcal                      |
|         | シーフードサラダ         |    | わかめ,イカ,えび                  | さとう                            | にんじん,キャベツ,こまつな,<br>きいろピーマン,たまねぎ,にんにく                | 23.6 g                        |
|         | ワンタンいり<br>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<br>もやし,ネギ,こまつな                     | 19.8 g                        |
|         | くだもの             |    |                            |                                | みかん                                                 | 2.5 g                         |

|         |                       |   |                                  |                          |                                                  |          |
|---------|-----------------------|---|----------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------|----------|
| 17<br>月 | さつまいもごはん              | ○ |                                  | こめ,むぎ,さつまいも,くろごま         |                                                  | 578 kcal |
|         | さつまあげ                 |   | たらすのすりみ,とうふ                      | あげあぶら,さとう,でんぶん,くろごま      | しょうがじる,にんじん,ごぼう                                  | 29.9 g   |
|         | おろしに                  |   |                                  |                          | キャベツ,もやし,ほうれんそう<br>にんじん,えのきだけ,だいこん               | 18.4 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    |
| 18<br>火 | スパゲッティ<br>ミートソース      | ○ | ぶたひきにく,ぶたレバーチップ<br>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<br>マッシュルーム,ホールトマト,パセリ         | 620 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<br>ほしぶどう                     | 27.2 g   |
|         | くだもの                  |   |                                  |                          | せいようなし                                           | 19.5 g   |
|         |                       |   |                                  |                          |                                                  | 1.6 g    |
| 19<br>水 | ごはん                   | ○ |                                  | こめ,むぎ                    |                                                  | 607 kcal |
|         | さけの<br>レモンしょうゆやき      |   | さけ                               | さんおんとう,でんぶん              | レモン                                              | 29.0 g   |
|         | ごまあえ                  |   |                                  | こんにゃく,しろすりごま,さとう<br>ねりごま | キャベツ,ほうれんそう,にんじん<br>なましいたけ                       | 20.4 g   |
|         | さつまじる                 |   | とりにく,さばぶし,とうふ<br>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<br>なましいたけ,ネギ                       | 2.0 g    |
| 20<br>木 | ビビンバ                  | ○ | ぶたひきにく,だいず,あかみそ                  | 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                                 | 607 kcal |
|         | かんこくふうびりびり<br>みそじゃが   |   | あかみそ                             | ごまあぶら,じゃがいも,さとう          | にんにく,ネギ                                          | 22.2 g   |
|         | くだもの                  |   |                                  |                          | かき                                               | 18.2 g   |
|         |                       |   |                                  |                          |                                                  | 1.5 g    |
| 21<br>金 | てりやきチキンバーガー           | ○ | とりにく                             | まるパン,さとう,でんぶん            | しょうがじる                                           | 560 kcal |
|         | ごぼうチップサラダ             |   |                                  | あげあぶら,あぶら,はちみつ           | ごぼう,キャベツ,にんじん,きゅうり                               | 28.2 g   |
|         | かぼちゃのポターージュ           |   | ちょうりようぎゅうにゅう,ベーコン<br>とりにく,なまクリーム | あぶら,バター,こむぎこ             | セロリ,たまねぎ,かぼちゃ,パセリ                                | 22.6 g   |
|         |                       |   |                                  |                          |                                                  | 3.0 g    |
| 25<br>火 | もずくのどんぶり              | ○ | もずく,とりにく                         | こめ,むぎ,ごまあぶら,さとう,でんぶん     | にんにく,しょうが,しょうがじる<br>ほししいたけ,たまねぎ,にんじん<br>ピーマン,はねぎ | 616 kcal |
|         | あげだしとうふ               |   | とうふ,さばぶし                         | でんぶん,あげあぶら,さとう           | だいこん                                             | 25.4 g   |
|         | きゅうりのなんばんづけ           |   |                                  | ごまあぶら                    | きゅうり                                             | 19.4 g   |
|         | くだもの                  |   |                                  |                          | みかん                                              | 2.0 g    |
| 26<br>水 | ごはん・<br>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                                          | 661 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                                        | 30.7 g   |
|         | ぶたにくとなまあげの<br>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,でんぶん           | しょうがじる,にんじん,だけのこ<br>ほししいたけ,キャベツ,しょうが<br>さやえんどう   | 22.4 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                                | 3.0 g    |
| 27<br>木 | 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<br>しめじ,なましいたけ,えのきだけ<br>エリンギ    | 677 kcal |
|         | しらすガーリックポテト           |   | ベーコン,しらすほし                       | オリーブオイル,じゃがいも            | にんにく,たまねぎ                                        | 28.9 g   |
|         | だいずととりにくの<br>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<br>マッシュルーム,ホールトマト,パセリ         | 20.7 g   |
|         |                       |   |                                  |                          |                                                  | 2.6 g    |
| 28<br>金 | 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                                              | 587 kcal |
|         | キャベツとれんこんの<br>カレーピクルス |   |                                  | さとう                      | キャベツ,れんこん,にんじん<br>ブロッコリー                         | 22.8 g   |
|         | サーモンチャウダー             |   | ベーコン,さけ,なまクリーム<br>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<br>パセリ                         | 25.7 g   |
|         |                       |   |                                  |                          |                                                  | 2.7 g    |

\*しよくざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。