

11月 こんだてひょう

江東区立数矢小学校

日	牛乳	主食	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人きー たんばく質 脂質
2月				振替休業日			
3火				文化の日			
4水	○		鶏肉のからあげ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ	牛乳（飲用）、炊き込みわかめ、鶏肉、ベーコン	米、油、でん粉、じゃがいも、砂糖	しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん	683 kcal 24.6 g 26.9 g
5木	○	ガバオライス	ビーフンスープ 柿 	牛乳（飲用）、鶏ひき肉、高野豆腐、鶏むね肉	米、油、砂糖、ごま油、ビーフン、白ごま	にんにく、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、しめじ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、こまつな、柿	619 kcal 23.8 g 19.6 g
6金	○	ごはん+ツナふりかけ	じゃがいものそばろ煮 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳（飲用）、ツナ缶（油漬）、豚ひき肉、油揚げ	米、砂糖、白ごま、油、じゃがいも、つきこんにゃく、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、こまつな、キャベツ	642 kcal 24.3 g 20.7 g
9月	○	ビビンバ	ちぎりキャベツのサラダ わかめスープ みかん 	牛乳（飲用）、豚肉、鶏卵、豆腐、わかめ	米、油、砂糖、ごま油	しょうが、にんにく、もやし、こまつな、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、みかん	629 kcal 27.1 g 20.8 g
10火	○	ごはん	いかのかりん揚げ 中華ドレッシングサラダ かきたま汁	牛乳（飲用）、いか、くきわかめ、豆腐、鶏卵	米、油、でん粉、ごま油、砂糖	しょうが、きゅうり、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ	584 kcal 28.9 g 19.7 g
11水	○		豆腐のナゲット もやしとわかめのごま醤油	牛乳（飲用）、豚ひき肉、豆腐、ツナ缶、鶏ひき肉、わかめ	おし中華めん、油、わんたんの皮、でん粉、砂糖、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら、もやし、こまつな	624 kcal 30.0 g 24.9 g
12木	○	ごはん	ししゃものもみじ揚げ 大根と豚肉のべっこう煮 具だくさんみそ汁	牛乳（飲用）、ししゃも、豚肉、油揚げ、豆腐	米、油、小麦粉、白ごま、つきこんにゃく、じゃがいも	にんじん、だいこん、しめじ、こまつな、ねぎ	616 kcal 24.9 g 24.2 g
13金	○		ジャムサンド サーモンチャウダー ごまドレッシングサラダ	牛乳（飲用）、豚肉、牛乳、鮭、生クリーム	食パン、油、じゃがいも、バター、ごま油、砂糖、白ごま	いちごジャム、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	647 kcal 29.1 g 23.6 g
16月	○	ごはん	ひじき入りのりの佃煮 塩肉じゃが みそドレッシングサラダ	牛乳（飲用）、焼きのり、干ひじき、豚肉、さつま揚げ、うずら卵	米、砂糖、油、じゃがいも、つきこんにゃく、ごま油	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、もやし	645 kcal 23.5 g 19.9 g
17火	○	カレーライス	大豆入りサラダ りんご 	牛乳（飲用）、豚肉、大豆	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご	647 kcal 20.1 g 22.7 g
18水	○	ごまきなこトースト	ポークビーンズ 玉ねぎドレッシングサラダ	牛乳（飲用）、きなこ、ベーコン、豚肉、大豆、いんげんまめ（乾）	食パン、バター、はちみつ、白ごま、油、じゃがいも、砂糖	たまねぎ、にんじん、トマト缶、グリーンピース、キャベツ、きゅうり	630 kcal 25.5 g 25.8 g
19木	○	ごはん	さわらの西京焼き まわかめ入りサラダ さつま汁	牛乳（飲用）、さわら、くきわかめ、鶏むね肉、豆腐	米、砂糖、ごま油、白ごま、油、板こんにゃく、さつまいも	きゅうり、こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	603 kcal 28.4 g 19.4 g
20金	○	ツナと卵のそばろ丼	おかかあえ じゃがいものみそ汁 みかん	牛乳（飲用）、ツナ缶、鶏卵、粉かつお、油揚げ、わかめ	米、油、砂糖、じゃがいも	しょうが、にんじん、ごぼう、はくさい、もやし、こまつな、ねぎ、みかん	633 kcal 25.1 g 21.1 g
23月				勤労感謝の日			
24火	○	ごはん	さばのみそ煮 和風サラダ 青菜と豆腐の卵スープ	牛乳（飲用）、さば、豆腐、鶏卵	米、砂糖、油、でん粉	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ	611 kcal 28.9 g 21.5 g
25水	○	スパゲッティナポリタン	チーズ入りサラダ ローストポテト	牛乳（飲用）、ベーコン、豚肉、ダイスチーズ	オリーブ油、スパゲッティ（乾）、サラダ油、ごま油、砂糖、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、キャベツ、きゅうり	614 kcal 23.6 g 22.1 g
26木	○	ごはん	鮭の南部焼き じゃがいものきんぴら炒め 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳（飲用）、鮭、豚肉、油揚げ、豆腐、わかめ	米、砂糖、白ごま、黒ごま、油、つきこんにゃく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな	645 kcal 31.8 g 21.7 g
27金	○		ジャンボぎょうざ じゃがいもの中華風サラダ はるさめスープ	牛乳（飲用）、豚ひき肉、ロースハム、鶏むね肉、豆腐	米、ごま油、でん粉、ぎょうざの皮、小麦粉、油、じゃがいも、砂糖、白ごま、緑豆はるさめ	にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、えのきたけ、にんじん、きゅうり、干しいたけ、はくさい、こまつな	597 kcal 21.4 g 18.5 g
30月	○		焼きカレーパン ボトフ みかんのヨーグルト添え	牛乳（飲用）、豚ひき肉、大豆、ベーコン、鶏肉、ひよこまめ（乾）、プレーンヨーグルト	ミルクパン、油、小麦粉、乾燥パン粉、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、みかん（缶）	651 kcal 28.7 g 24.3 g

献立は都合により変更になる場合があります。