



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

11月献立表

令和4年



北区立赤羽小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー	
				赤:体をつくるものになる	黄:エネルギーのもとになる	緑:体の調子を整えるものになる	たんぱく質	
1	火	○	カレーライス 手作り福神漬 くだもの	牛乳 豚肉 粉チーズ	米 油 バター 小麦粉 じゃが芋 さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ りんご にんじん きゅうり 大根 れんこん なす	588 17.5	
2	水	○	さぬきうどん かきあげ 森のきのこのサラダ くだもの	牛乳 かまぼこ いか えび 桜えび たまご ベーコン	冷凍うどん 小麦粉 油 さとう	にんじん ねぎ 小松菜 たまねぎ みかん えのきだけ きゅうり キャベツ	566 22.6	
3	木		文化の日					
4	金	○	わかめごはん どさんこ汁 鮭ときのこのホイル包み	牛乳 炊き込み青菜 鮭 とうふ みそ 豚肉	米 じゃが芋 こんにゃく バター	しめじ えのきだけ ねぎ ゆず ごぼう だいこん にんじん コーン しょうが	533 27.9	
7	月	○	ごはん 鶏のから揚げ サラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 とうふ みそ わかめ	米 小麦粉 油 さつま芋 さとう	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん しめじ 小松菜	629 26.2	
8	火	○	ナン キーマカレー チキンスープ うさぎりんご	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 粉チーズ	ナン 小麦粉 油 バター じゃが芋 オートミール	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ピーマン キャベツ 干しいたけ ピーマン	620 30.2	
9	水	○	エビチキンドリア のりサラダ コンソメスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび クリーム チーズ 調理用牛乳 のり	米 バター 油 パン粉 小麦粉 じゃが芋 さとう	たまねぎ にんじん パセリ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり コーン	594 21.1	
10	木	○	ごはん さばの文化干し 水菜ときんぴらのサラダ みそ汁	牛乳 さばの文化干し 油あげ わかめ みそ	米 油 さとう	水菜 れんこん ごぼう にんじん 小松菜 かぼちゃ たまねぎ にんにく	688 24.4	
11	金	○	やきそば 野菜のキッシュ 秋のゼリー	牛乳 豚肉 青のり たまご ベーコン スキムミルク チーズ	蒸し中華めん 油 バター さとう	たまねぎ にんじん もやし 小松菜 キャベツ リンゴジュース ブドウジュース ほうれん草	556 20.4	
14	月	○	ごはん キャベツのメンチカツ こんにゃくいため みそ汁	牛乳 豚肉 調理用牛乳 たまご とうふ みそ さつま揚げ	米 パン粉 小麦粉 ごま こんにゃく	たまねぎ キャベツ にんじん れんこん だいこん にんじん れんこん 白菜 小松菜 グリーンピース	678 26.2	
15	火	○	大山おこわ 大蔵だいこんの煮物 芋煮汁	牛乳 鶏肉 とうふ 油あげ 豚肉	米 もち米 さつま芋 油 里芋 こんにゃく さとう	干しいたけ にんじん たけのこ れんこん だいこん 小松菜 ごぼう ねぎ しょうが	533 20.9	
16	水	○	ホッカッチャ さつま芋のカレースープ シーザーサラダ	牛乳 スキムミルク 豚肉 ベーコン 粉チーズ	強力粉 さつま芋 オリーブ油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン	654 24.5	
17	木	○	ごはん 八丈島産目鯛のさつまあげ 茎わかめのサラダ みそ汁	牛乳 めだい えび 干しひじき たまご くきわかめ とうふ みそ 油あげ	米 長芋 油	にんじん ごぼう ねぎ 大根 きゅうり たまねぎ 小松菜	609 26.4	
18	金	○	キャロット茶飯 どさんこおでん くだもの	牛乳 こんぶ ちくわ 揚げボール フランクフルト うずらの卵	米 油 ごま じゃがいも こんにゃく バター ちくわぶ	にんじん 大根 コーン 柿	526 12.7	
21	月	○	肉うどん 焼き芋 ごぼうチップスサラダ	牛乳 豚肉	冷凍うどん さつま芋 油 ごま さとう	ごぼう 干しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ もやし 小松菜 コーン キャベツ きゅうり	577 19.4	
22	火	○	ごはん ひじきふりかけ みそ汁 はたはたのレモンソース 菊花びたし	牛乳 じゃこ はたはた 油あげ とうふ みそ	米 ごま 油 はちみつ さとう	レモン 小松菜 にんじん キャベツ 菊の花 たまねぎ	687 26.4	
23	水		勤労感謝の日					
24	木	○	鶏どん だいこんサラダ 山芋の団子汁	牛乳 鶏肉 わかめ 油あげ	米 小麦粉 さとう ごま こんにゃく 山芋 白玉粉	にんにく たまねぎ 赤・黄・緑のピーマン 大根 きゅうり ごぼう 小松菜 ねぎ	660 22.6	
25	金	○	クッパ ポテトの包み揚げ すりおろしりんごゼリー	牛乳 たまご チーズ たまご ツナ缶	米 ごま 油 マヨネーズ バター じゃが芋 春巻きの皮	小松菜 にんじん 大根 たまねぎ りんご レモン りんごジュース しょうが	677 18.8	
28	月	○	中華どん 五目スープ ココアボール	牛乳 豚肉 えび いか クリーム 調理用牛乳 ココア	米 油 さつま芋 バター さとう	にんじん たけのこ 白菜 テンゲン菜 たまねぎ きくらげ 干しいたけ ねぎ	615 22.9	
29	火	○	ガーリックライス 秋のシチュー ピクルス 果物	牛乳 ベーコン じゃこ 豆乳 豚肉 いんげん豆	米 バター さつま芋 栗 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ 赤・黄・緑ピーマン みかん きゅうり	663 21.7	
30	水	○	ごはん いがぐり揚げ 野菜の梅しょうゆ みそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご とうふ 油 あぶらあげ	米 そうめん パン粉 栗 さとう	ねぎ たまねぎ にんじん もやし 小松菜 梅 には	639 23.9	

※食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

