

# 11月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

## かんしゃのきもちをもってたべよう



北区立桐ヶ丘郷小学校

令和4年度

日 曜	こんだて	ぎゅう	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
		にゅう	ちやにくになるしょくひん	ねつやちからのもとになるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 火	せきはん さかなのてりやき キャベツのあえもの すましじる		ぶり とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ごま ささげ さとう ふ かたくりこ	しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ くだもの	579 30.6
2 水	ジャージャーめん とうふとたまごのスープ くだもの		とりにく ぶたにく みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり もやし ほうれんそう くだもの	608 27.3
4 金	さつまいもごはん しろみさかなのかわりソース みそけんちんじる		メルルーサ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら かたくりこ こむぎこ さつまいも ごま こんにゃく さとう	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ だいこん	578 26.8
5 土	カラフルピラフ とりにくのてりやき だいこんサラダ グレーゼリー		とりにく かんてん わかめ ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら ブドウジュース	にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン ピーマン あかピーマン キャベツ きゅうり だいこん	658 25.6
8 火	かむかむごはん やきにくサラダ みそじる		だいす ちりめんじゃこ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ささげ ひよこまめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ こまつな レモン	579 26.5
9 水	しょうゆラーメン じゃがいももち		ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ こまつな	606 24.4
10 木	セルフフィッシュバーガー イタリアンスープ		メルルーサ ベーコン ぶたにく チーズ たまご ぎゅうにゅう	パン こむぎこ あぶら パンこ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	585 30.9
11 金	スパゲティミートソース フォカッチャ やさしいサラダ		とりにく ぶたにく だいす チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう バター こむぎこ きょうりきこ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト パセリ きゅうり キャベツ レモン	674 24.7
14 月	むぎごはん しせんとうふ にらたまスープ		ぶたにく とうふ とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんじん しいたけ たけのこ ザーサイ ねぎ にら グリーンピース たまねぎ	586 25.9
15 火	つけカレーうどん スイートポテト		ぶたにく あぶらあげ かまぼこ なまクリーム たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら さつまいも かたくりこ さとう バター	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ こまつな	617 25.7
16 水	チャーハン はるさめスープ フルーツポンチ		ぶたにく たまご とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら にゅうさんきんいんりょう	にんにく しょうが しいたけ ねぎ ピーマン あかピーマン にんじん しめじ こまつな みかん パイナップル おうとう	580 21.8
17 木	ウインナードッグ ツナサラダ ABCスープ		ウインナー まぐろ(ツナ) ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう ごまあぶら マカロニ じゃがいも	キャベツ にんじん もやし レモン はくさい セロリー パセリ	590 23.1
18 金	カレーライス かいそうサラダ		とりにく チーズ わかめ とさかのり ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター さとう こむぎこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん トマト たまねぎ キャベツ	613 17.9
21 月	むぎごはん にくとうふ バリバリサラダ		ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう こむぎこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり もやし レモン	600 25.6
22 火	あおなとじゃこのチャーハン いかのチリソースがけ ちゅうかコーンスープ		とりにく いか たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	しょうが にんじん のざわな にんにく ねぎ たまねぎ ホールコーン クリームコーン こまつな	618 31.8
24 木	むぎごはん さけのしおやき かわりきんぴら すましじる		ぶたにく さけ とうふ さつまあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ	586 30.9
25 金	パエリア タンドリーチキン ビーンズスープ		とりにく いか えび ヨーグルト ベーコン だいす ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも いんげんまめ	にんにく たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム しょうが トマト ピーマン あかピーマン パセリ	588 30.6
28 月	ちゅうかどん ビーフンスープ くだもの		ぶたにく えび いか うずらたまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ビーフン	しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ まいたけ はくさい ねぎ こまつな くだもの	613 28.5
29 火	フレンチトースト チキンビーンズ フレンチサラダ		たまご だいす とりにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう バター じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	612 29.0
30 水	とりなんばんうどん チョコチップいりバナナケーキ		とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら こむぎこ さとう かたくりこ バター チョコレート	にんじん ねぎ たまねぎ こまつな バナナ レモン	600 24.3

※献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。 ※栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

●1日は、開校記念日です。給食室で赤飯を炊きます。5日は、創立20周年記念式典のため給食があります。

📖 29日(火)ブックメニューの日。「ルルとららのフレンチトースト」作 あんびるやすこ ・学校図書館に本を準備して下さっています。ぜひ、見てください!

