

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。

令和2年

北区立 桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	にぎ ゆ 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
			ちやにくになるしょくひん	はたらくちからに 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	
2 月	キムタクチャーハン わかめスープ くだもの		ぶたにく,ぎゅうにゅう,とり にく,みそ,とうふ,わかめ	こめ,あぶら,ごま,ごまあぶ ら	にんじん,キムチ,たくあん,ピーマ ン,にんにく,たまねぎ,ねぎ,くだも の	587 21.3
4 水	3しょくどん みそしる くだもの		ツナ,たまご,ぎゅうにゅう, あぶらあげ,わかめ,みそ,み そ,けずりぶし	こめ,さとう,あぶら	ほうれんそう,もやし,たまねぎ	644 27.9
5 木	もやしごはん さかなのかりんとあげ やさいのしょうがふうみ すましじる		ぶたにく,とりにく,ぎゅう にゅう,いか,いか,いか,こん ぶ,けずりぶし,はんぺん,わ かめ	こめ,さとう,ごま,かたくり こ	まめもやし,もやし,ねぎ,にんにく, きゅうり,にんじん,だいこん,えの きたけ	593 19.7
6 金	まるパン メンチカツ トマトのスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とり にく,おから,たまご,ベーコ ン,とりにく	まるパン,まるパン,まるパ ン,こむぎこ,パンこ,あぶら, じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,ホールトマト, パセリ	572 23.1
9 月	ごはん かつおでんぶ じゃがいものとりそばろに みそしる		ぎゅうにゅう,とりにく,けず りぶし,さつまあげ,粉かつ お,わかめ,みそ,みそ	こめ,さとう,こんにゃく, じゃがいも,くるまふ,ごま	にんじん,たまねぎ,さやいんげん, だいこん,ねぎ	668 27.4
10 火	フレンチトースト トマトシチュー グリーンサラダ		たまご,ぎゅうにゅう,とりに く	しょくパン,しょくパン,しょ くパン,しょくパン,さとう, バター,あぶら,じゃがいも, こむぎこ	にんにく,セロリー,たまねぎ,にん じん,ホールトマト,トマトピュー レ,トマトケチャップ,キャベツ, きゅうり	608 23.5
11 水	ちゅうかどん だいすじやこのあまからあげ はるさめサラダ		ぶたにく,いか,むきえび,か まぼこ,うずらのたまご,ぎゅ うにゅう,だいす,じゃこ,ハ ム	こめ,あぶら,さとう,かたく りこ,ごまあぶら,ごま,はる さめ	にんにく,しょうが,ほししいたけ, たけのこ,にんじん,ねぎ,もやし, キャベツ,チンゲンツァイ,きゅう り,たまねぎ	669 28.6
12 木	あおなごはん しゃけのちゃんちゃんやき すましじる		ぎゅうにゅう,さけ,みそ,け ずりぶし,とうふ	こめ,ごま,あぶら,さとう,バ ター	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もや し,しめじ,こまつな	638 28.9
13 金	チキンカレー ぶくじんづけ グリーンサラダ		とりにく,チーズ,ぎゅうにゅ う,粉かつお,ハム	こめ,あぶら,じゃがいも,バ ター,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たま ねぎ,トマト,にんじん,りんご,トマ トケチャップ,ぶくじんづけ,キャバ ツ,とうもろこし,きゅうり	694 17.7
16 月	ダイスチーズパン さかなとベーコンのソテー マカロニスープ		ぎゅうにゅう,メルルーサ, ベーコン,とりにく	ダイスチーズパン,マーガリ ン,オリーブオイル,あぶら, じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロ リー	614 30.3
17 火	かきたましょうがうどん あぶらあげのはるまき		こんぶ,けずりぶし,ぶたに く,あぶらあげ,板なしかまぼ こ,たまご,ぎゅうにゅう,ぶ たにく,むきえび,あぶらあげ	うどん,かたくりこ,あぶら, はるさめ,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,ねぎ,ほししい たけ,こまつな,たけのこ,にら,もや し	588 30.4
18 水	ドライカレー コールスローサラダ スイートポテト		ぶたにく,とりにく,ぎゅう にゅう,なまクリーム,たまご	こめ,バター,あぶら,さとう, さつまいも	にんにく,セロリー,たまねぎ,にん じん,ピーマン,干しぶどう,トマト ピューレ,キャベツ	686 18.1
19 木	わふうスパゲティー レモンカステラ		ベーコン,とりにく,ぎゅう にゅう,たまご,	スパゲティー,バター,あぶ ら,こむぎこ,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,こま つな,マーマレード,レモン汁	679 23.1
20 金	じごくのラーメン ゆでやさい ポテトたこあげ		ぶたにく,とりにく,みそ,み そ,はっちょうみそ,ぎゅう にゅう,ベーコン,たこ,たま ご,かつお	ちゅうかめん,あぶら,さと う,ごま,ごまあぶら,じゃが いも,かたくりこ,こむぎこ	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん, キャベツ,もやし,にら,べにしょう が,あおのり	699 27.1
24 火	ごはん さばのしおやき ゆかりがけ とんじる		ぎゅうにゅう,さば,ぶたに く,とうふ,みそ,あぶらあげ	こめ,じゃがいも,いたこん にゃく	キャベツ,きゅうり,にんじん,ごぼ う,だいこん,ねぎ	621 29.1
25 水	わかめごはん ぶたのすきに みそしる		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とう ふ,けずりぶし,あぶらあげ, みそ,みそ	こめ,ごま,いとこんにゃく, くるまふ,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,はくさい,ほし しいたけ,ごぼう,ねぎ	638 31.2
26 木	チャーハン ジャンぎょうざ きくらげととうふのみそしる		むきえびかまぼこ,ぶたにく, ベーコン,たまご,ぎゅうにゅ う,ぶたにく,とりにく,とう ふ	こめ,あぶら,ごま,ギョウザ のかわ,ごまあぶら,かたくり こ	ねぎ,にんじん,ほししいたけ,ピー マン,しょうが,キャベツ,にら,にん にく,きくらげ	687 29.7
27 金	ビスキューパン ABCスープ シーザーサラダ		たまご,ぎゅうにゅう,ベーコ ン,とりにく,チーズ,チーズ	バター,さとう,アーモンド, こむぎこ,チョコチップパン, あぶら,じゃがいも,アルファ ベットマカロニ,しょくパン	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロ リー,にんにく	676 21.5
30 月	はちみつトースト ビーンズシチュー サイダーポンチ		ぎゅうにゅう,とりにく,しろ いんげんまめ	しょくパン,バター,はちみつ, あぶら,じゃがいも,こむ ぎこ	たまねぎ,にんじん,トマトケチャ ップ,セロリー,パイン,みかん,もも	655 21.1

ブックメニュー週間

※ 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。