

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。

令和元年

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	行事
			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	からだのちようしを ととのえるしょくひん		
1 金	じゃこチーズトースト& レモントースト いんげんまめのシチュー フレンチサラダ		じゃこ、チーズ、ぎゅうにゅう、 とり、にく、しろいんげんまめ	コッペパン、バター、はちみつ、 あぶら、じゃがいも、こむぎこ、 さとう、しょくパン	こねぎ、にんにく、パセリ、レモンし る、たまねぎ、にんじん、トマトケ チャップ、セロリー、キャベツ、きゅう り、りんご	702 25.7	
5 火	さつまいもごはん さんまのそらがに だいずいりサラダ すましじる		ぎゅうにゅう、さんま、さん ま、あおだいず、こんぶ、けず りぶし、かまぼこ、わかめ	こめ、もちこめ、さつまいも、 ごま、さとう、あぶら、ごまあ ぶら	しょうが、ねぎ、もやし、にんじん、と うもろこし、たけのこ	602 25.6	
6 水	もやしごはん かんこくスープ ぶたキムチ		ぶたにく、ぎゅうにゅう、とり にく、たまご	こめ、さとう、ごま、あぶら、 トック、ごまあぶら	まめもやし、にら、にんにく、しょう が、ほししいたけ、にんじん、もやし、 キャベツ、ねぎ、こまつな、キムチ	590 25.6	
7 木	ショートニングパン マッシュピーンコロック ゆでやさい ベーコンとやさいのスープに		ぎゅうにゅう、レンズまめ、ぶ たにく、とりにく、チーズ、た まご、ベーコン	じゃがいも、こむぎこ、パン こ、あぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もや し、こまつな	639 26.1	
8 金	ミートソーススパゲティー いもいもサラダハニーマスタード バイクドチーズケーキ		ぶたにく、とりにく、チーズ、 ぎゅうにゅう、チーズ、たま ご、なまクリーム	スパゲティー、オリーブオイ ル、あぶら、さつまいも、じゃ がいも、さとう、はちみつ、こ むぎこ	にんにく、しょうが、セロリー、にん じん、たまねぎ、ホールトマト、トマ トペースト、トマトケチャップ、キャ ベツ、レモン汁	722 20.0	展覧会
11 月	むぎごはん かじょうとうふ こんにやくサラダ		ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶた にく、けずりぶし	こめ、おむぎ、さとう、はる さめ、ごまあぶら、かたくり こ、こんにやく、あぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャ ベツ、しょうが、にんにく、ほししい たけ、こまつな、きゅうり、もやし	651 23.4	3-1
12 火	きつねどんぶり やさいのこぶちゃあえ なめこじる		あぶらあげ、たまご、けずりぶ し、ぎゅうにゅう、とうふ、み そ	こめ、さとう、かたくりこ、ご ま	えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、キャ ベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、な めこ	620 27.9	
13 水	まっちゃんあげパン にくだんごいりはるさめスープ じゃがバター		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶた にく、たまご、うずらのたまご	ショートニングパン、さとう、 かたくりこ、はるさめ、じゃが いも、バター	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、 しょうが、ねぎ、こまつな	651 21.9	
14 木	つけカレーうどん ゆでやさい スイートポテト		けずりぶし、ぶたにく、あぶら あげ、かまぼこ、ぎゅうにゅう 、なまクリーム、たまご	あぶら、かたくりこ、うどん、 さつまいも、さとう、バター	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししい たけ、こまつな、もやし	595 22.7	
15 金	あおなごはん さかなのかわりソース こぶきいも すましじる		ぎゅうにゅう、メルルーサ、こ んぶ、けずりぶし、はんぺん、 わかめ	こめ、ごま、こむぎこ、かたく りこ、あぶら、さとう、じゃが いも	たまねぎ、あおのり、えのきたけ	572 23.4	3-2
18 月	ごはん さかなのフライマッシュルーム マッシュポテト ベーコンとやさいのスープに		ぎゅうにゅう、たまご、なまク リーム、ベーコン、ぶたにく	こめ、こむぎこ、あぶら、じゃ がいも、バター	たまねぎ、マッシュルーム、トマトケ チャップ、ホールコーン、にんじん、 キャベツ、もやし、こまつな	602 18.9	
19 火	さんまごはん すいもの やさいのこぶちゃあえ		さんま、たまご、けずりぶし、 こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、かたくりこ、こむ ぎこ、あぶら、さとう	しそ、みつば、キャベツ、だいこん、に んじん、きゅうり	612 22.2	試食会
20 水	ピスキューパン 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	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	738 22.8	B4
21 木	あんかけやきそば むしパン		ぶたにく、むきえび、いか、う ずらのたまご、ぎゅうにゅう、 たまご	ちゅうかめん、あぶら、かたく りこ、ごまあぶら、こむぎこ、 さとう	しょうが、にんにく、ほししいたけ、 たけのこ、にんじん、キャベツ、ねぎ、 チンゲンツァイ	613 25.5	
22 金	あおなとじゃこごはん いわしのあげびたし やさいのからしあえ すましじる		ぎゅうにゅう、いわし、こん ぶ、けずりぶし、かまぼこ、あ ぶらあげ	こめ、かたくりこ、あぶら、さ とう、ごま	しょうが、もやし、こまつな、にんじ ん、キャベツ、ほししいたけ、たまね ぎ、ねぎ	584 28.9	4組
25 月	ごはん にくじゃがのうまに かみかみつくだに みそじる		ぎゅうにゅう、ぶたにく、けず りぶし、さつまあげ、じゃこ、 けずりぶし、しおこんぶ、わか め、みそ	こめ、あぶら、いとこんにやく、 さとう、じゃがいも、ごま	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 だいこん、ねぎ	637 30.0	
26 火	パインパン ごぼうチップサラダ クリームシチュー		ぎゅうにゅう、ベーコン、とり にく、チーズ、なまクリーム	パインパン、あぶら、じゃがい も、バター、こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャ ベツ、きゅうり、ごぼう	628 20.7	B4
27 水	ごはん はるさめのちゅうかに ちゅうかスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、けず りぶし、とりにく、たまご	こめ、ごまあぶら、あぶら、は るさめ、さとう、ごま	たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、 にんじん、にんにく、しょうが、にら、 ほししいたけ、しなちく、もやし、 キャベツ、ねぎ、こまつな	626 21.1	A4
28 木	チキンカレー ぶくじんづけ グリーンサラダ		とりにく、ぎゅうにゅう	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 ベツ、きゅうり	669 17.5	
29 金	はちみつトースト いんげんまめのいなかに じゃがいものハニーサラダ		ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶた 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	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、さやいんげん、きゅうり	581 19.7	A4

※ 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。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

※ 行事欄表示はA時程=A B時程=B BOOK=ブックメニュー クラス=ランチルーム給食又はバイキング給食 社会科見学=社となります。