

11月のこんだて

北区立滝野川第五小学校

令和2年

<p>2日(月)</p> <p>振替休業日</p> 	<p>3日(火)</p> <p>文化の日</p> 	<p>4日(水)</p> <p>ピザトースト チリコンカン フルーツヨーグルト 牛乳</p> <p>590Kcal 25.7g 22.3g</p> <p>鶏肉,ピザチーズ,牛乳,豚小間 大豆,プレーンヨーグルト 食パン,油,じゃがいも,上白糖</p> <p>にんにく,ホールトマト缶詰,玉葱 エリンギ,ピーマン,にんじん マッシュルーム,グリーンピース パイン,黄桃,みかん缶</p>	<p>5日(木)</p> <p>炒めそばの五目あんかけ 春雨スープ 果物 牛乳</p> <p>628Kcal 26.3g 18.3g</p> <p>豚肉,いか,えび,うずら卵 牛乳,油揚げ 油,蒸し中華めん,ごま油 でんぶん,緑豆はるさめ</p> <p>干し椎茸,にんじん,たけのこ,玉葱 はくさい,もやし,チンゲンサイ しょうが,ねぎ,こまつな,黄桃</p>	<p>6日(金)</p> <p>麦ご飯 魚の香味焼き ごまどれサラダ にら玉汁 牛乳</p> <p>603Kcal 27.9g 19.9g</p> <p>牛乳,さば,わかめ,木綿豆腐,たまご 米,押麦,上白糖,ごま油,練りごま でんぶん</p> <p>にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん キャベツ,もやし,だいこん,にら</p>
<p>9日(月)</p> <p>麦ご飯 豆腐の中華煮 パリパリサラダ 牛乳</p> <p>644Kcal 23.8g 22.7g</p> <p>牛乳,豚ばら,木綿豆腐 米,押麦,油,上白糖,でんぶん,ごま油 ワンタンの皮,白いりごま</p> <p>にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱,にんじん 干し椎茸,はくさい,たけのこ グリーンピース,キャベツ,もやし</p>	<p>10日(火)</p> <p>大豆入りドライカレー 糸寒天サラダ 果物 牛乳</p> <p>646Kcal 22.0g 20.1g</p> <p>豚肉,大豆,牛乳,糸寒天 米,米粒麦,バター,油,小麦粉 ごま油,上白糖</p> <p>にんにく,しょうが,玉葱,にんじん マッシュルーム,キャベツ もやし,バナナ</p>	<p>11日(水)</p> <p>みそラーメン もちもちポテト くきわかめのサラダ 牛乳</p> <p>676Kcal 26.5g 22.0g</p> <p>豚肉,牛乳,ピザチーズ 豆乳,くきわかめ 中華めん,油,ごま油,じゃがいも, でんぶん,上白糖,白いりごま</p> <p>にんにく,しょうが,にんじん ホールコーン缶詰,もやし にら,ねぎ,キャベツ</p>	<p>12日(木)</p> <p>麦ご飯 ししゃもの磯辺揚げ ひじきの炒め煮 こしね汁 牛乳</p> <p>619Kcal 22.3g 17.3g</p> <p>牛乳,ししゃも,あおのり 干しひじき,豚小間,木綿豆腐 米,押麦,油,ごま油,こんにゃく 三温糖,板こんにゃく,さといも</p> <p>にんじん,さやいんげん,ねぎ ごぼう,だいこん,干し椎茸</p>	<p>13日(金)</p> <p>麦ご飯 さわらの麦味噌焼き かみかみサラダ わかめの味噌汁 牛乳</p> <p>654Kcal 26.6g 20.5g</p> <p>牛乳,さば,さきいか,油揚げ,わかめ 米,押麦,三温糖,白すりごま 米粒麦,ごま油,白いりごま</p> <p>キャベツ,にんじん,こまつな ホールコーン缶詰,ねぎ</p>
<p>16日(月)</p> <p>さつまいもごはん 鮭の塩焼き じゃこサラダ 豚汁 牛乳</p> <p>683Kcal 30.4g 20.4g</p> <p>牛乳,さけ,海藻サラダ,ちりめんじゃこ 大豆,豚小間,油揚げ,木綿豆腐 米,もち米,さつまいも,白いりごま 油,上白糖,じゃがいも キャベツ,もやし,にんじん,ほうれんそう</p>	<p>17日(火)</p> <p>親子丼 和風サラダ 果物 牛乳</p> <p>624Kcal 23.2g 18.0g</p> <p>鶏こま肉,たまご,牛乳 米,押麦,上白糖,系こんにゃく 油,白いりごま 干し椎茸,にんじん,玉葱 キャベツ,きゅうり,もやし,だいこん さやいんげん,りんご</p>	<p>18日(水)</p> <p>麦ご飯 ぎせい豆腐 けんちん汁 果物 牛乳</p> <p>607Kcal 23.9g 17.2g</p> <p>牛乳,鶏肉,押し豆腐,たまご 鶏こま肉,木綿豆腐 米,押麦,油,上白糖,板こんにゃく 玉葱,干し椎茸,にんじん,ごぼう さやいんげん,だいこん,はくさい こまつな,かき</p>	<p>19日(木)</p> <p>麦ご飯 油淋鶏 あえもの かきたま汁 牛乳</p> <p>667Kcal 26.7g 21.4g</p> <p>牛乳,鶏肉,木綿豆腐,たまご 米,押麦,でんぶん,小麦粉,油 ごま油,上白糖,白いりごま にんにく,しょうが,ねぎ,はくさい もやし,こまつな,ほうれんそう</p>	<p>20日(金)</p> <p>麦ご飯 魚の西京焼き 切り干し大根の煮付け さつまいも味噌汁 牛乳</p> <p>623Kcal 24.9g 18.6g</p> <p>牛乳,さわら,大豆,油揚げ 米,押麦,上白糖,油,こんにゃく さつまいも,白すりごま 切干しだいこん,にんじん,干し椎茸 だいこん,ねぎ</p>
<p>21日(土)</p> <p>カレーライス チーズ入りサラダ 牛乳</p> <p>659Kcal 19.6g 21.6g</p> <p>豚小間,粉チーズ,牛乳,サラダチーズ 米,押麦,油,じゃがいも,バター 小麦粉,ごま油,上白糖 にんにく,しょうが,セロリ,玉葱 にんじん,キャベツ,もやし</p>	<p>23日(月)、24日(火)</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>振替休業日</p> 	<p>25日(水)</p> <p>麦ご飯 肉じゃが 野菜のごまあえ 牛乳</p> <p>623Kcal 20.1g 12.9g</p> <p>牛乳,豚小間 米,押麦,油,系こんにゃく,上白糖 じゃがいも,白いりごま にんじん,玉葱,こまつな キャベツ,もやし</p>	<p>26日(木)</p> <p>きのこのクリームライス サラダ醤油 野菜スープ 牛乳</p> <p>650Kcal 19.7g 23.9g</p> <p>鶏こま肉,調理用牛乳 米,米粒麦,バター,油,小麦粉,ごま油 上白糖,白いりごま にんじん,玉葱,ぶなしめじ,生しいたけ えのきたけ,マッシュルーム,ピーマン キャベツ,もやし,ホールコーン,パセリ</p>	<p>27日(金)</p> <p>ミルクパン 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト フルーツポンチ 牛乳</p> <p>628Kcal 24.4g 20.3g</p> <p>牛乳,鶏肉,豚小間 ミルクパン,じゃがいも,バター,油 あしたば,にんにく,玉葱,マーマレード パセリ,みかん缶,パイン,黄桃</p>
<p>30日(月)</p> <p>スパゲティミートソース 糸寒天の酢あえ サイダーゼリー 牛乳</p> <p>680Kcal 25.0g 18.9g</p> <p>豚肉,粉チーズ,牛乳 糸寒天,油揚げ,粉寒天 油,バター,小麦粉,スパゲッティ 上白糖,白いりごま 玉葱,にんじん,セロリ,マッシュルーム もやし,こまつな,ホールコーン きゅうり,黄桃,パイン</p>	<p><こんだての見方></p> <p>献立名</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>Kcal g g</p> <p>赤・血や肉になるもの</p> <p>黄・熱や力のもとになるもの</p> <p>緑・体の調子を整えるもの</p> <p><今月の給食目標></p> <p>感謝して食べましょう</p> <p>☆ 感謝の気持ちをこめて、食事のあいさつをする</p> <p>☆ 食べ物を作る人たちの苦勞を知り、感謝の気持ちを持って残さず食べる</p> <p>・ハンカチ、ランチョンマット、マスクを忘れずに持ってきましょう</p> <p>・全員石けんを使って手をしっかり洗いましょう！</p> <p>・自分の席で静かに待って、きれいな手でいろいろ触らないようにしましょう！</p>			

※献立は都合により、変更する場合があります。