

令和元年 11月よていこんだてひょう

北区立柳田小学校



日	牛乳	献立	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	1人ばく質 たんぱく質 脂質
1 金	○	かまめしふうごはん かわりきんぴら すまし汁	とり肉,あぶらあげ,ぎゅうにゅう, ぶた肉,もめんどうふ,わかめ	こめ,油,じゃがいも, こんにゃく,さとう, 白いりごま	ほししいたけ,ごぼう, いとみつば,にんじん, さやいんげん,ねぎ	しょうゆ,酒,しお, 七味とうがらし,かつお節, しょうゆ	685 kcal 29.9 g 18.2 g
5 火	○	とんじるうどん だいがくいも	ぶた肉,もめんどうふ,赤みそ, 白みそ,ぎゅうにゅう	うどん,こんにゃく, さつまいも,油,さとう,水あめ, 黒いりごま	にんじん,だいこん,ごぼう, ねぎ	しょうゆ,みりん,しお, 七味とうがらし,かつお節	665 kcal 17.5 g 18.0 g
6 水	○	カレーライス だいこんサラダ	ぶた肉,ぎゅうにゅう	こめ,おしむぎ,油,じゃがいも バター,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,だいこん,きゅうり, キャベツ	豚骨,スープ,トマトケチャップ, ウスターソース, デミグラスソース,しお,しょうゆ, ガラムマサラ,カレー粉,酢, からしこしょう	685 kcal 18.1 g 26.1 g
7 木	○	ぶどうパン マーマレードチキン コールスローサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう,とり肉	ぶどうパン,油	マーマレード,にんにく, キャベツ,にんじん,コーン, きゅうり,たまねぎ	しょうゆ,酢,しお,白こしょう, パブリカ粉,こしょう 鶏がら	640 kcal 40.5 g 35.5 g
8 金	○	ゆかりごはん ちくぜんに みそ汁 くだもの	ぎゅうにゅう,ぶた肉,わかめ 白みそ,赤みそ	こめ,油,さといも,こんにゃく, さとう	ゆかり粉,ごぼう,にんじん, だいこん,さやえんどう, たまねぎ,くだもの	しょうゆ,かつお節,煮干し, しお	595 kcal 17.9 g 11.6 g
11 月	○	ごはん あつあげとぶたにくのみそいため かきたま汁	ぎゅうにゅう,ぶた肉, あつあげ,白みそ,たまご, 花かつお	こめ,さとう,かたくりこ	しょうが,ピーマン,キャベツ, にんじん,ほししいたけ, こまつな,ねぎ	しょうゆ,酒, 七味とうがらし,しお	664 kcal 31.7 g 20.7 g
12 火	○	ひじきごはん ちくわのいそべあげ おんやさい こしね汁	ひじき,あぶらあげ,ぎゅうにゅう, う, やきちくわ,たまご,あおのり, ぶた肉,白みそ,赤みそ	こめ,こんにゃく,さとう, 白いりごま,こむぎこ,油	にんじん,キャベツ, さやいんげん,ごぼう, ほししいたけ,ねぎ	しお,しょうゆ,酒,みりん, 煮干し	628 kcal 25.7 g 20.7 g
13 水	○	みそラーメン じゃこいりわふうサラダ ピーチゼリー	ぶた肉,赤みそ,ぎゅうにゅう, ちりめん,こなかんてん	ちゅうかめん,油,ねりごま, 白いりごま,油,白すりごま, さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,もやし,ねぎ,にら, コーン,キャベツ, さやいんげん,きゅうり, もも缶	豚骨,鶏がら,酒,しお, こしょう,しょうゆ, トウバンジャン,酢, 白こしょう,からし	590 kcal 23.6 g 17.7 g
14 木	○	ツナコーントースト ミネストローネ マカロニサラダ	ツナ,ピザチーズ, ぎゅうにゅう	食パン,マーガリン, じゃがいも,マカロニ,油, さとう	コーン,パセリ,にんじん, たまねぎ,セロリー,にんにく, トマト缶,きゅうり	しお,鶏がら,酢,白こしょう, からし	554 kcal 19.2 g 28.2 g
15 金	○	チャーハン わかめスープ あんにんどうふ	やきぶた,たまご, ぎゅうにゅう,わかめ, こなかんてん	こめ,油,さとう	にんにく,ねぎ,ザーサイ, グリーンピース,もも缶, パイン缶,みかん缶,レモン	酒,しお,しょうゆ,鶏がら, 白こしょう	603 kcal 20.3 g 16.2 g
18 月	○	さんまのかばやきどん おかかあえ みそ汁	さんま,ぎゅうにゅう, 花かつお,もめんどうふ,わかめ, 白みそ,赤みそ	こめ,おしむぎ,白いりごま,油, かたくりこ,さとう	しょうが,キャベツ,にんじん, もやし,ねぎ	しょうゆ,みりん,煮干し	613 kcal 29.2 g 32.7 g
19 火	○	チキンピラフ ビーンズスープ くだもの	とり肉,ベーコン, ぎゅうにゅう,だいず	こめ,バター,油	にんじん,コーン,ピーマン, たまねぎ,キャベツ,くだもの	鶏がら,しお,しょうゆ, こしょう	563 kcal 20.8 g 19.6 g
20 水	○	パインパン タンドリーチキン こぶきいも オニオンスープ	ぎゅうにゅう,とり肉, ヨーグルト,ベーコン	パインパン,じゃがいも,油	たまねぎ,にんにく, マッシュルーム	しお,トマトケチャップ, カレー粉,ターメリック, こしょう,鶏がら	579 kcal 22.2 g 20.8 g
21 木	○	ツナのトマトスパゲティ グリーンサラダ くだもの	ベーコン,ツナ,ぎゅうにゅう	スパゲッティ,油,こむぎこ, さとう	ほうれんそう,にんにく,たまね ぎ, にんじん,トマト缶,きゅう り, キャベツ,さやいんげん, レモン, くだもの	しお,鶏がら, トマトケチャップ こしょう,酢,白こしょう	629 kcal 21.1 g 19.1 g
22 金	○	ごはん ぶたのしょうがやき おんやさい みそ汁	ぎゅうにゅう,ぶた肉, 赤みそ,白みそ	こめ,さとう,じゃがいも	にんじん,キャベツ, さやいんげん,たまねぎ	しょうゆ,みりん,酒,しお 煮干し	635 kcal 24.6 g 19.0 g
25 月	○	むぎごはん さけのきのこあんかけ おひたし みそ汁	ぎゅうにゅう,さけ,花かつお, あぶらあげ,わかめ,白みそ, 赤みそ	こめ,おしむぎ,かたくりこ	たまねぎ,ぶなしめじ,エリンギ, にんじん,キャベツ,もやし	酒,しお,しょうゆ,みりん, かつお節,煮干し	707 kcal 50.4 g 17.0 g
26 火	○	マーボーどん はるさめスープ フルーツゼリー	ぶた肉,赤みそ,とうふ, ぎゅうにゅう,こなかんてん	こめ,油,かたくりこ,ごま油, はるさめ,さとう	にんにく,しょうが,たけのこ, ほししいたけ,ねぎ,にら, にんじん,たまねぎ,もやし, こまつな,みかん缶,パイン缶	鶏がら,しょうゆ,酒, トウバンジャン,しお, こしょう	634 kcal 22.0 g 16.9 g
27 水	○	ほうとうふううどん ごまあえ くだもの	とり肉,あぶらあげ, 白みそ,赤みそ,ぎゅうにゅう	うどん,油,こんにゃく, 白すりごま,さとう	ごぼう,にんじん,だいこん, かぼちゃ,ねぎ, キャベツ,もやし,くだもの	煮干し,しょうゆ,みりん	625 kcal 20.3 g 14.7 g
28 木	○	セサミトースト ポトフ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン	食パン,白すりごま, マーガリン,油,じゃがいも, さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ, セロリ,パセリ,キャベツ, きゅうり	豚骨,しお,こしょう, ロリエ粉,酢,白こしょう からし	668 kcal 19.1 g 31.8 g
29 金	○	ごぼうピラフ やさいスープ くだもの	とり肉,たまご,ぎゅうにゅう, ベーコン	こめ,バター,油,さとう	にんじん,しょうが,ごぼう, グリーンピース,たまねぎ, キャベツ,くだもの	鶏がら,しお,白ワイン, しょうゆ,こしょう	615 kcal 19.0 g 18.3 g
30 土		ブルコギどん オレンジジュース ちゅうかスープ	ぶた肉	こめ,油,さとう,白いりごま, ごま油	にんにく,たまねぎ,もやし, にんじん,ピーマン, みかんジュース, チンゲンツァイ	しょうゆ,みりん,こしょう, しお,鶏がら	637 kcal 16.0 g 20.3 g

おしらせ

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。ご了承ください。
11月のランチルームは7日(木)3-2、19日(火)4-1、22日(金)5-1です。