11月　こんだてよていひょう

江東区立南陽小学校

日	曜日	行事等	ごはん・パン・めん	飲み物	おかず・デザート	あかいろ 血や肉になる	きいろ 熱や力のもとになる	みどりいろ 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4	水		ごはん うめひじきふりかけ	牛乳	じゃがいものそぼろに ゆでやさい（あぶらあげ）	牛乳（飲用） ひじき ちりめんじゃこ ぶた肉 油揚げ	米 白ごま 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま油	カリカリ梅 しょうが にんじん たまねぎ 干ししいたけ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	580	21.7
5	木	2年生 生活科見学 給食なし	ハヤシライス	牛乳	ゆでやさい（じゃがいも） コロコロキャロットかんてん	牛乳（飲用） ぶた肉	米 油 赤ざらめ糖 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ もやし こまつな オレンジジュース	602	19.5
6	金		ごはん	牛乳	メルルーサのねぎしおだれ ごもくまめ かきたまじる（やさい）	牛乳（飲用） メルルーサ 大豆 さつま揚げ 角切り昆布 木綿豆腐 たまご	米 揚げ油 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく 三温糖	しょうが ねぎ レモン汁 にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ はくさい こまつな	622	28.5
9	月	4年生 社会科見学 給食なし	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそやき ゆでやさい（たまご） いものこじる	牛乳（飲用） さわら たまご とり肉	米 砂糖 油 こんにゃく さといも ごま油	ゆず(果皮､生) キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん しめじ まいたけ ねぎ	586	27.3
10	火		アップルシナモントースト	牛乳	チリコンカン ゆでやさい（シーザー）	牛乳（飲用） ぶた肉 大豆 ベーコン 粉チーズ	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	りんご にんにく たまねぎ にんじん 黄ピーマン ピーマン キャベツ きゅうり こまつな 冷凍ホールコーン	624	25.0
11	水		きつねうどん	牛乳	こまつなとひじきのナムル スイートポテト	牛乳（飲用） とり肉 油揚げ ひじき 生クリーム 牛乳	冷凍うどん 油 砂糖 ごま油 白ごま さつまいも バター はちみつ	たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ もやし こまつな にんにく	602	21.7
12	木		わかめごはん	牛乳	てづくりツナがんも ゆでやさい（かんてん） さわにわん	牛乳（飲用） 炊き込みわかめ 絞り豆腐 ひじき ツナ缶(油漬) 寒天 ぶた肉	米 油 揚げ油 やまいも かたくり粉 ごま油 砂糖 白ごま	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが キャベツ もやし きゅうり だいこん たけのこ(缶) えのきたけ ねぎ	610	24.3
13	金		きりぼしだいこんごはん	牛乳	ししゃものごまてんぷら ゆかりあえ みそしる（ぶたにく・かぼちゃ）	牛乳（飲用） とり肉 油揚げ ししゃも ぶた肉	米 油 砂糖 揚げ油 てんぷら粉 白ごま 黒ごま	にんじん 切干しだいこん キャベツ もやし きゅうり ゆかり たまねぎ かぼちゃ ねぎ	606	26.5
16	月		プルコギどん	牛乳	かぶのあさづけふう のりじゃがくん	牛乳（飲用） ぶた肉 あおのり	米 油 かたくり粉 砂 糖 ごま油 揚げ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん えのきたけ 大豆もやし もやし りんご にんにく しょうが にら かぶ根 きゅうり	610	21.2
17	火		ミルクパン	牛乳	たまごとポテトのグラタン ゆでやさい（コーン） なし	牛乳（飲用） とり肉 牛乳 たまご ピザ用チーズ	ミルクパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも 乾燥パン粉 ごま油 砂糖	たまねぎ エリンギ ブロッコリー パセリ(乾) キャベツ きゅうり にんじん 冷凍ホールコーン 梨	658	28.1
18	水		ごはん だいずのふりかけ	牛乳	カレーにくじゃが だいこんとツナのマヨサラダ	牛乳（飲用） 炒り大豆 糸がきかつお あおのり ぶた肉 ツナ缶(油漬)	米 油 白ごま じゃがいも こんにゃく 砂糖 白ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ 冷凍グリンピース 切干しだいこん だいこん きゅうり	623	23.8
19	木	5年生 社会科見学 給食なし	ごはん	牛乳	ジャンボあげぎょうざ まめもやしのピリッとあえ ビーフンスープ	牛乳（飲用） ぶた肉	米 揚げ油 砂糖 ごま油 かたくり粉 ぎょうざの皮 小麦粉 白ごま ビーフン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にら 大豆もやし もやし にんじん きゅうり たけのこ(缶) えのきたけ こまつな	601	21.1
20	金		ごはん	牛乳	さばのコチュジャンやき ゆでやさい（おろしドレッシング） とうにゅうみそしる（さつまいも）	牛乳（飲用） さば ぶた肉 油揚げ 豆乳	米 砂糖 ごま油 白ごま 油 さつまいも	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり だいこん たまねぎ こまつな	617	28.7
24	火	和食の日 こんだて	ごはん	牛乳	さけのバターしょうゆやき じゃがいものきんぴらいため みそしる（キャベツ・あつあげ）	牛乳（飲用） 鮭 ぶた肉 生揚げ	米 バター 油 つきこんにゃく 砂糖 揚げ油 じゃがいも 白ごま	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	613	30.0
25	水		マーボーめん	牛乳	ゆでやさい（くきわかめ） かき	牛乳（飲用） ぶた肉 豆腐（冷凍） くきわかめ	蒸し中華めん 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが にんじん ねぎ 冷凍グリンピース もやし きゅうり 柿	620	28.3
26	木		フレンチトースト	牛乳	チキンビーンズ ゆでやさい（ブロッコリー）	牛乳（飲用） たまご 牛乳 とり肉 大豆	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ 冷凍グリンピース キャベツ もやし ブロッコリー	641	27.5
27	金		くりごはん	牛乳	いかのかりんあげ ゆでやさい（だいこん・じゃこ） たまごとわかめのスープ	牛乳（飲用） いか ちりめんじゃこ 木綿豆腐 生わかめ たまご	米 油 かたくり粉 三温糖 ごま油 砂糖 白ごま	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	604	30.7
30	月		ジャンバラヤ	牛乳	カリカリポテトのハニードレッシング フルーツのヨーグルトぞえ	牛乳（飲用） とり肉 ウィンナー (冷)むきえび プレーンヨーグルト	米 油 揚げ油 じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん エリンギ 冷凍グリンピース キャベツ こまつな みかん缶 黄桃缶 パイン缶 アロエ缶	589	21.1