



令和5年 11月献立予定表



江戸川区立下鎌田東小学校

日	献立	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	かんぴょうごはん 揚げだし豆腐の野菜あんかけ 小松菜のみそ汁 みかん	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、豆腐、白みそ、大豆	精白米、粒麦、油、三温糖、白ごま、でん粉、小麦粉、じゃがいも、ねりごま	干し椎茸、にんじん、かんぴょう、玉葱、はくさい、だいこん、こまつな、みかん	605 kcal 24.2 g 23.6 g 2.5 g
2木	わかめごはん 肉団子のコーン蒸し 切干大根とツナのごまあえ けんちん汁 【文化の日献立】	○	飲用牛乳、炊き込みわかめ、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、ツナ、豚こま	精白米、粒麦、白ごま、生パン粉(乳無)、でん粉、ごま油、白すりごま、さとう、サラダ油、こんにやく、じゃがいも	にんじん、玉葱、しょうが、ホールコーン、切干しいたけ、こまつな、もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ	568 kcal 23.3 g 17.4 g 2.3 g
6月	きのこピラフ レバーマリアナソース 小松菜サラダ ポテトスープ	○	飲用牛乳、鶏こま、豚レバー、わかめ、ベーコン(卵乳無)	マーガリン(乳無)、精白米、油、でん粉、三温糖、さとう、じゃがいも	にんじん、玉葱、エリンギ、生しいたけ、ぶなしめじ、しょうが、キャベツ、きゅうり、こまつな、レモン、ホールコーン	590 kcal 23.5 g 22.2 g 2.9 g
7火	ごはん じゃこおかのふりかけ あじの南蛮漬け 小松菜とちくわのあえも 白菜のみそ汁 皮つきりんご 【11月8日はいい歯の日【献立】】	○	飲用牛乳、あおのり、ちりめんじゃこ、おおか、あじ、焼き竹輪(卵無)、油揚げ、白みそ、赤みそ、大豆、わかめ	精白米、粒麦、白ごま、さとう、でん粉、油、三温糖、じゃがいも	とうがらし、ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、はくさい、りんご	573 kcal 26.5 g 17.8 g 2.4 g
8水	ハヤシライス ごまドレッシングサラダ パンナコッタ ピーチソース	○	飲用牛乳、豚こま、粉チーズ、生クリーム、牛乳、豆乳、粉寒天、ヨーグルト	精白米、粒麦、油、中ざら糖、マーガリン(乳無)、小麦粉、ごま油、三温糖、ねりごま、すりごま、グラニュー糖、さとう	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、エリンギ、キャベツ、だいこん、きゅうり、ホールコーン、黄桃缶、レモン	636 kcal 19.7 g 23.1 g 1.9 g
9木	シュガーレモントースト 白菜のクリーム煮 キャロットドレッシングサラダ オレンジ	○	飲用牛乳、鶏こま、牛乳、白いんげん豆	食パン、グラニュー糖、マーガリン(乳無)、小麦粉、油、じゃがいも、小麦粉、さとう	レモン、セロリー、玉葱、にんじん、はくさい、ホールコーン、こまつな、キャベツ、だいこん、きゅうり、オレンジ	552 kcal 21.8 g 23.4 g 2.3 g
10金	カレーうどん ししゃもの石垣あげ 和風大根サラダ スイートポテト	○	飲用牛乳、豚こま、油揚げ、ししゃも、ツナ、おおか、牛乳、生クリーム	三温糖、でん粉、冷凍うどん、小麦粉、マヨネーズ(卵無)、黒ごま、白ごま、油、ごま油、さつまいも、さとう、バター	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、こまつな、ねぎ、だいこん、きゅうり	624 kcal 26.3 g 25.8 g 2.6 g
13月	ごま塩ごはん 中華ハンバーグ 中華サラダ 五目スープ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、豚こま	精白米、粒麦、黒ごま、生パン粉(乳無)、でん粉、三温糖、すりごま、ごま油、油	たけのこ、干し椎茸、玉葱、しょうが、にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、こまつな、ねぎ	548 kcal 23.3 g 20.1 g 2.6 g
14火	れんこんごはん さばの竜田あげ 切干大根のごまあえ 厚揚げのみそ汁	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、さば、生揚げ、赤みそ、白みそ、わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、ごま油、でん粉、ねりごま、すりごま、じゃがいも	しょうが、れんこん、にんじん、しょうが、切干しいたけ、こまつな、キャベツ、はくさい、えのきたけ、ねぎ	647 kcal 28.4 g 26.2 g 2.8 g
15水	ごはん 小松菜じゃこふりかけ 肉豆腐 かきたま汁	○	飲用牛乳、鶏こま、ちりめんじゃこ、豆腐、たまご	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、油、つきこんにやく、三温糖、でん粉、じゃがいも	こまつな、にんじん、玉葱、生しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ	586 kcal 26.2 g 20.5 g 2.3 g
16木	黒砂糖パン パンプキンコロッケ フレッシュサラダ ミネストローネスープ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、白いんげん豆、豚こま	黒砂糖パン、油、小麦粉、油、マヨネーズ(卵無)、さとう、生パン粉(乳無)、乾パン粉(乳無)、じゃがいも、マカロニ、三温糖	にんじん、玉葱、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、セロリー、ホールコーン、ホールトマト、パセリ	592 kcal 20.6 g 23.4 g 2.5 g
17金	深川めし ボラのごまみそ焼き おかかあえ わかめのみそ汁 【東京都郷土料理】	○	飲用牛乳、油揚げ、あさり、白みそ、ボラ、おおか、豆腐、赤みそ、わかめ、大豆	精白米、三温糖、白ごま、じゃがいも、すりごま	にんじん、しょうが、キャベツ、だいこん、こまつな、玉葱、ねぎ	564 kcal 29.8 g 18.6 g 2.4 g
18土	ドライカレー フレンチポテトサラダ クラッシュオレンジ寒天 【学習発表会】	○	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、粉寒天	精白米、粒麦、油、小麦粉、マーガリン(乳無)、小麦粉、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、ピーマン、干しぶどう、キャベツ、きゅうり、みかん缶、ホールコーン、オレンジジュース	592 kcal 20.0 g 18.7 g 1.8 g
21火	小松菜ごはん しいたけ入りつくね焼き ごまあえ 小松菜とベーコンのかきたまみそ汁 【小松菜一斉給食】	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、豚レバー、たまご、白みそ、ベーコン(卵乳無)、牛乳	精白米、粒麦、油、ごま油、白ごま、生パン粉(乳無)、三温糖、マヨネーズ(卵無)、すりごま、じゃがいも	こまつな、玉葱、生しいたけ、ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、ホールコーン	607 kcal 27.1 g 22.5 g 2.5 g
22水	チリビーンズドッグ 揚げじゃこサラダ マカロニスープ パナナ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、ピザチーズ、ちりめんじゃこ、ベーコン(卵乳無)	コッペパン、油、小麦粉、さとう、白ごま、じゃがいも、ツイストマカロニ	玉葱、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、パナナ	563 kcal 24.5 g 22.8 g 2.8 g
24金	きのおこわ 厚焼きたまご 小松菜とじゃこのおひたし さつまいものみそ汁 【和食の日献立】	○	飲用牛乳、油揚げ、鶏ひき肉、たまご、焼き竹輪(卵無)、ちりめんじゃこ、赤みそ、白みそ、大豆	精白米、もち米、三温糖、油、さつまいも、こんにやく	ぶなしめじ、生しいたけ、またけ、干し椎茸、にんじん、玉葱、こまつな、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ	594 kcal 27.2 g 18.8 g 2.9 g
27月	キャロットライスクリームソースかけ まめ豆サラダ りんご寒天	○	飲用牛乳、鶏こま、牛乳、金時豆、青大豆、ひよこまめ、粉寒天	精白米、粒麦、油、バター、小麦粉、さとう、白ごま	にんじん、玉葱、ホールコーン、えのきたけ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、りんごジュース	588 kcal 19.3 g 18.5 g 1.3 g
28火	キムチチャーハン ツナ春巻き 小松菜と豆腐のスープ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、ひじき、たまご、ツナ、おから、豚こま、豆腐、もずく	ごま油、精白米、粒麦、油、マヨネーズ(卵無)、春巻きの皮、でん粉	にんじん、たけのこ、干し椎茸、はくさいキムチ、ねぎ、玉葱、レモン、パセリ、こまつな	591 kcal 22.8 g 23.4 g 2.7 g
29水	さつまいもごはん もうかざめのケチャップ和え 小松菜のおひたし 玉葱のみそ汁	○	飲用牛乳、もうかざめ、赤みそ、おおか、豆腐、白みそ、わかめ、大豆	精白米、さつまいも、黒ごま、でん粉、油、三温糖、白ごま、じゃがいも	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、玉葱	586 kcal 25.5 g 20.5 g 2.3 g
30木	長崎ちゃんぽん 浦上そばろ フルーツかんざらし(白玉ポンチ) 【長崎県郷土料理】	○	飲用牛乳、豚こま、エビ、イカ、かまぼこ(卵無)、鶏ひき肉、豆腐、さつまいも(卵無)	蒸し中華めん、ごま油、油、でん粉、つきこんにやく、三温糖、さとう、黒砂糖、白玉粉	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、にんじん、たけのこ、きくらげ、もやし、キャベツ、ねぎ、ごぼう、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	566 kcal 24.2 g 16.3 g 3.1 g