



11月の給食予定献立

北区立王子第一小学校

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			栄養価 Kcal (蛋白質)
					ちやにくのもと	ねつやちからのもと	からだのちょうしをととのえる	
3	月	文化の日						
4	火	せきはん		とりのからあげ だいこんサラダ こうはくおふのすましじる	あずき(乾),牛乳 鶏もも肉,木綿豆腐	米,もち米,黒いりごま でんぶん,小麦粉 油,ごま油,砂糖,ふ	にんにく,しょうが,だいこん にんじん,きゅうり,もやし えのきたけ,ねぎ	633 (26.2)
5	水	しおやきそば		だいがくいも ホワイトゼリー	豚肉,牛乳,カルピス	蒸し中華めん,油,砂糖 ごま油,さつまいも 水あめ,黒いりごま	にんにく,しょうが,たけのこ にんじん,たまねぎ,キャベツ,ねぎ	633 (19.7)
6	木	くろざとうパン		タンドリーフィッシュ リヨネーズポテト かぶのミネストローネ	牛乳,さめ,ヨーグルト ベーコン,粉チーズ 鶏肉	黒砂糖パン オリーブ油,油 じゃがいも,マカロニ	にんにく,レモン,たまねぎ,にんじん グリーンピース,セロリー,かぶ トマト缶,パセリ	567 (30.9)
7	金	しそふりかけ ごはん		とうふのちゅうかふうに くだもの(かき)	ちりめん,あおのり 牛乳,豚肉,えび 木綿豆腐	米粒麦,米,白いりごま 油,三温糖,でんぶん	にんにく,しょうが,エリンギ にんじん,たまねぎ,こまつな,かき	591 (29.2)
10	月	ごもくチャーハン		きりぼしだいこんサラダ にくだんごいりはるさめスープ	豚肉,えび,たまご 牛乳,若鶏ひき肉 豚ひき肉	米,米粒麦,油,ごま油 三温糖,でんぶん 緑豆はるさめ	しょうが,干し椎茸,にんじん,長ねぎ 切干しだいこん,きゅうり,もやし たまねぎ,はくさい,こまつな	558 (25.0)
11	火	のりのつくだに ごはん		めひかりのからあげ ちりめんサラダ よしのじる	ほしのり,牛乳,めひかり ちりめん,鶏肉 木綿豆腐	水稻穀粒(七分つき米) 砂糖,でんぶん,小麦粉 油,三温糖,ごま油	もやし,にんじん,こまつな,キャベツ だいこん,干し椎茸,ねぎ	612 (28.6)
12	水	パエリア		チーズいりポテトオムレツ フレンチサラダ	鶏肉,えび,牛乳 ソーセージ,たまご	米,米粒麦,油,バター じゃがいも,三温糖	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム ピーマン,赤ピーマン,にんにく キャベツ,きゅうり	613 (26.6)
13	木	はいがパン		さといものコロッケ コールスローサラダ カレースープ	牛乳,ベーコン 豚ひき肉,たまご,鶏肉 レンズまめ(乾)	胚芽パン,さといも 油,ポテトパウダー マヨネーズ,小麦粉, パン粉,三温糖	にんじん,たまねぎ,乾しいたけ キャベツ,もやし,レモン,こまつな	654 (26.6)
14	金	かつおめし		やさいのごまみそに くだもの(みかん)	かつお,牛乳,鶏肉 凍り豆腐,赤みそ	水稻穀粒(七分つき米) 米粉,でんぶん,油 三温糖,白いりごま じゃがいも,こんにゃく 砂糖,白すりごま	しょうが,にんにく,ねぎ さやいんげん,ごぼう,にんじん だいこん,干し椎茸,みかん	663 (29.6)
17	月	スパゲティ ナポリタン		パリパリサラダ ♡おたんじょうびデザート♡	ベーコン,ソーセージ 豚肉,粉チーズ,牛乳 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油,三温糖 ワンタンの皮,油 さつまいも,砂糖,バター	にんにく,にんじん,たまねぎ ピーマン,トマト缶,キャベツ きゅうり	559 (19.3)
18	火	だいずひじきごはん		ししゃものごまやき はくさいとかぼちゃのみそしる	干ひじき,油揚げ,大豆 牛乳,ししゃも 木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,油,三温糖 白いりごま	にんじん,はくさい,かぼちゃ ほんしめじ	562 (24.1)
19	水	ごはん		さけのもみじやき ごもくきんぴら とうふのすましじる	牛乳,さけ,さつま揚げ 絹ごし豆腐,わかめ	米,マヨネーズ,油 糸こんにゃく じゃがいも,三温糖	にんじん,ごぼう,れんこん さやいんげん,えのきたけ,こまつな	568 (26.3)
20	木	なまあげの ホイコーローどん		ちゅうかふうコーンスープ くだもの(りんご)	豚肉,生揚げ,牛乳,鶏肉	水稻穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,砂糖 でんぶん,ごま油	しょうが,にんにく,乾しいたけ キャベツ,にんじん,ピーマン,ねぎ クリームコーン,コーン たまねぎ,こまつな,りんご	615 (24.0)
21	金	ピザトースト	ジョア	ふゆやさいのポトフ フルーツしらたま	ベーコン,ピザチーズ ジョア(ストローリー) 鶏肉,ソーセージ	食パン,油,砂糖 じゃがいも,しらたま	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム にんじん,キャベツ,かぶ,りんご缶 パイン缶,もも缶,レモン	553 (22.1)
22	土	だいこんの カレーライス		あおなのサラダ くだもの(みかん)	豚肉,レンズまめ(乾) 粉チーズ,牛乳	水稻穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,バター 小麦粉,砂糖	たまねぎ,しょうが,にんにく セロリー,にんじん,だいこん,もやし こまつな,コーン,みかん	626 (21.5)
24	月	振り替え休日						
25	火	学習発表会振り替え休業日						
26	水	ざっこくごはん		さばのにんにくしょうゆやき わふうサラダ じゃがいもとだいこんのみそしる	牛乳,さば,わかめ 木綿豆腐 赤みそ,白みそ	米,米粒麦,黒米,きび アマランサス,砂糖 ごま油,白いりごま じゃがいも	にんにく,もやし,きゅうり,にんじん だいこん,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	571 (26.8)
27	木	てづくりメロンパン		キャベツとウインナーのソテー いんげんまめのスープ	たまご,牛乳,豚肉 ソーセージ,鶏肉 いんげんまめ(乾) レンズまめ(乾)	ミルクパン,小麦粉 バター,砂糖 グラニュー糖,油 じゃがいも	にんにく,キャベツ,こまつな にんじん,たまねぎ	580 (22.5)
28	金	わかめラーメン		たこやきポテト くだもの(みかん)	豚肉,わかめ,牛乳 たこ,あおのり 糸けすり節	蒸し中華めん,油 ごま油,じゃがいも でんぶん	にんじん,もやし,チンゲンツアイ コーン,長ねぎ,キャベツ,みかん	562 (23.6)

☆お誕生日給食の日には、11月生まれの児童にお誕生日カードを渡します。
お誕生日カードは、給食委員会の児童の手作りです。
☆小松菜は東京都江戸川区産のものを使用する予定です。



献立は都合により変更となる場合があります。