



11月の予定献立表



北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しよくしよくひんぐん(あか・き・みどり)のぶるるい)			えいようか	
			ちやにくになる(あか)	ねつやちからのもとになる(き)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
4	火	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さわらのにんにくみそやき	ぎゅうにゅう さわら	こめ さつまいも くるごま さとう	にんにく	534	26.2
		はくさいとこまつなのあえもの			はくさい こまつな にんじん もやし		
		むらくもじる	とうふ たまご	でんぶん	にんじん ねぎ みずな		
5	水	ごはん ぎゅうにゅう おこのみやきふうたまごやき	ぎゅうにゅう たまご あおのり とりにく ぶたにく	こめ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ	545	21.5
		こんにやくのおかかに	ちくわ かつぶし	こんにやく あぶら さとう	たけのこ にんじん		
		3ねん3くみみそしる		さつまいも	にんじん なめこ ねぎ		
6	木	ながさきちゃんぽん	ぶたにく とりにく かまぼこ とうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし コーン キャベツ	633	24.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		のりまめポテト	だいず あおのり	じゃがいも でんぶん あぶら			
7	金	ハヤシライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまクリーム	こめ あぶら デミグラスソース さとう こむぎこ パター	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト	584	18.5
		ハニーサラダ		はちみつ あぶら	キャベツ きゅうり にんじん コーン		
		くだもの			みかん		
10	月	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ほししいたけ さやいんげん	619	19.9
		おでんスープ	ちくわ なまあげ	こんにやく ちくわぶ	だいこん にんじん		
		おさつはるまき	ぎゅうにゅう	さつまいも さとう はるまきかわ こむぎこ あぶら			
11	火	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグおろししょうゆソース	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご	こめ パンこ さとう でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん だいこん	569	25.4
		ちくわのてつかに	ちくわ	しらたき さとう あぶら しるごま			
		かぶとじゃがいものみそしる		じゃがいも	たまねぎ かぶ		
12	水	わふうじゃこチーズトースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう じゃこ チーズ のり	しよくパン マヨネーズ		569	23.8
		ショートパスタサラダ		マカロニ さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		
		パブリカのトマトに	とりにく いんげんまめ	あぶら じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん あかパブリカ トマト		
13	木	とれたて! しんまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		606	21.3
		あげぎょうざ	ぶたにく とりにく	ごまあぶら ぎょうざかわ こむぎこ あぶら	キャベツ ねぎ にら にんにく しょうが		
		キャベツともやしのちゅうかあえ		さとう ごまあぶら	もやし キャベツ にんじん		
		わかめのスープ	とうふ わかめ	ごまあぶら	にんじん たまねぎ		
14	金	せきはん ぎゅうにゅう とりのからあげ	ぎゅうにゅう ささげ とりにく	こめ もちごめ くるごま さとう でんぶん こむぎこ あぶら	しょうが にんにく	669	26.2
		にしめ		あぶら さともい さとう	にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう さやいんげん		
		おいわいすましじる	とうふ なんと		にんじん ねぎ ほうれんそう		
		こうはくゼリー	こなかんでん ぎゅうにゅう	さとう	アセロラジュース		
17	月	わかめごはん ぎゅうにゅう フヨウタン	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご	こめ あぶら さとう でんぶん	ねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ	545	22
		くきわかめのちゅうかあえ	くきわかめ	しるごま さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし		
		タイピーエンふうスープ	とりにく	あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ		
18	火	ごはん のりのつくだに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう		545	21.9
		ごもくうまに	とりにく ちくわ	さともい こんにやく あぶら さとう	だいこん にんじん		
		はくさいのみそしる	あぶらあげ		はくさい にんじん		
		11がつうまれたんじょうびおいわいケーキ	たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ パーキングパウダー パター さとう		158	3
19	水	ピザトースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	しよくパン あぶら	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	576	23.9
		キャベツとツナのソテー	ツナ	オリーブゆ	キャベツ にんじん		
		ホワイトシチュー	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら パター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン パセリ		
20	木	かんさいふううどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ	うどん	にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ	554	24.9
		ちくわのもみじあげ	ちくわ たまご	こむぎこ こめこ あぶら	にんじん		
		ごまあえ		しるごま しるすりごま さとう ごまあぶら	こまつな もやし にんじん		
21	金	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのあおのりフライ	ぎゅうにゅう ホキ あおのり	こめ こむぎこ パンこ あぶら		599	25.4
		もやしのナムル		さとう ごまあぶら	もやし にんじん		
		3ねん1くみみそしる	とうふ	さつまいも ワンタンかわ	こまつな		
25	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンやき	ぎゅうにゅう さば	こめ	レモン	565	26.2
		だいこんのもの	とりにく	あぶら さとう でんぶん	しょうが にんじん だいこん さやいんげん		
		3ねん2くみみそしる	とうふ	さつまいも	なめこ ねぎ		
26	水	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードやき	ぎゅうにゅう とりにく	ミルクパン あぶら	しょうが にんにく たまねぎ マーマレード	620	26.2
		ゆでやさいサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ しょうが		
		かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら こむぎこ パター	たまねぎ かぼちゃ		
27	木	トマトクリームスパゲティ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム チーズ	スパゲティ あぶら パター こむぎこ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	601	21.9
		イタリアンサラダ		さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく		
		くだもの			ゆめオレンジ		
28	金	ホイコーローどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ ねぎ ピーマン	597	22.1
		ちゅうかふうスープ	とりにく とうふ	ごまあぶら	にんじん こまつな もやし		
		フルーツあんにとどうふ	こなかんでん ぎゅうにゅう	さとう	パインかん みかんかん ももかん		

★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。
★誕生日給食があります。その月が誕生日の人にケーキが出ます。今月は11月生まれです。

