11月 献立表

北区立なでしこ小学校

令和8年10月29日

実施日 日にち 曜日	牛乳	こんだてめい	主な材料名 赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる	栄養価 エネルギー タンパク質
2 月	○	**★かむかむメニュー★** ガーリックフランス・ポークビーンズ キャロットソースサラダ	こなチーズ　ぎゅうにゅう いんげんまめ　だいず ぶたにく	ソフトフランスパン バター　あぶら　じゃがいも さとう	にんにく　パセリ　たまねぎ にんじん　マッシュルーム ホールトマト　キャベツ きゅうり　ホールコーン	576 (kcal) 24.6 (g)
3 火	文化の日					
4 水	○	**㊗新米たべくらべ㊗** ごはん(北海道産ななつぼし) さけのチャンチャンやき・わかめスープ くだもの	ぎゅうにゅう　サケ みそ　とうふ わかめ	こめ　あぶら　さとう バター	たまねぎ　キャベツ　にんじん ピーマン　ねぎ　みかん	581 27.3
5 木	○	あぶらふどん(ごはん:宮城県産ひとめぼれ) ごじる・くだもの	とりにく　たまご ぎゅうにゅう　あぶらあげ とうふ　みそ	こめ　あぶらふ さとう　あぶら じゃがいも	たまねぎ　にんじん ねぎ　こまつな　りんご	656 27.4
6 金	○	ごはん(山形県産つや姫) ぎんだらのごまみそやき・おかかあえ いもにじる	ぎゅうにゅう　ぎんだら みそ　けずりぶし　ぎゅうにく	こめ　ごま　さとう こんにゃく　さといも　でんぷん	しょうが　ねぎ　キャベツ もやし　にんじん　しめじ こまつな	581 23.5
9 月	○	**♪音楽会応援　ドレミメニュー♪** **ド**ライカレー・ほしのチーズサラダ くだもの	ぶたにく　だいず ぎゅうにゅう　チーズ	こめ　むぎ　あぶら こめこ　さとう　ごまあぶら	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　セロリ　きゅうり キャベツ　かき	605 22.8
10 火	○	むぎごはん・**れ**んこんのつくねやき ひじきのいために・**み**そしる	ぎゅうにゅう　とりにく　とうふ たまご　ひじき あぶらあげ　みそ	こめ　むぎ　パンこ でんぷん　さとう　あぶら こんにゃく	ほししいたけ　れんこん さやいんげん　にんじん えのきたけ　こまつな　ねぎ	557 22.6
11 水	○	おえかきパン・ハニーマスタードチキン グリーンポテト・**ファ**ルファッレスープ	ぎゅうにゅう　とりにく あおのり　ベーコン　ぶたにく	しょくパン　はちみつ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも　あぶら　マカロニ	いちごジャム　にんじん たまねぎ　キャベツ ホールコーン	574 25.3
12 木	○	**そ**ぼろずし・ドレミソサラダ そうめんじる	とりにく　のり　ぎゅうにゅう みそ　とうふ　かまぼこ	こめ　もちごめ　さとう じゃがいも あぶら　そうめん	にんじん　さやいんげん キャベツ　ねぎ　こまつな	586 21.4
13 金	○	**ラ**ーメン・じゃがいものハニーサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく　ぎゅうにゅう ヨーグルト	ちゅうかめん　あぶら じゃがいも　はちみつ　さとう	しょうが　にんにく　メンマ たまねぎ　ねぎ　もやし　こまつな きゅうり　にんじん　キャベツ みかん　もも　りんご　ラフランス	626 22.5
14 土	○	**シ**ーフードピラフ・ミネストローネ くろみつとうにゅうプリン	ベーコン　ハム　ほたて えび　ぎゅうにゅう　ぶたにく いんげんまめ　かんてん　とうにゅう	こめ　むぎ あぶら　さとう	たまねぎ　にんじん　パセリ ホールトマト	565 22.3
16 月	音楽会 振替休業日					
17 火	○	**日本の味めぐり 静岡県** むぎごはん・きんめだいのてりやき ななさいきんぴら くろはんぺんのすましじる	ぎゅうにゅう　きんめだい ぶたにく　くきわかめ とうふ　くろはんぺん	こめ　むぎ　さとう　でんぷん あぶら　じゃがいも　こんにゃく ごま	しょうが　ごぼう　にんじん えのきたけ　ねぎ　こまつな	552 26.1
18 水	○	**▶世界の味めぐり▶ オーストリア** はいがパン・グーラッシュ キャベツサラダ	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく	はいがパン　あぶら じゃがいも　バター こむぎこ　さとう	にんじん　たまねぎ　ホールトマト パセリ　キャベツ　もやし	581 22.9
19 木	○	むぎごはん・かつおのたつたあげ えのきあえ・さわにわん	ぎゅうにゅう　かつお ぶたにく　あぶらあげ	こめ　むぎ　あぶら　でんぷん さとう　こんにゃく	にんにく　しょうが　キャベツ こまつな　えのきたけ　にんじん だいこん　ほししいたけ　ねぎ	566 27.3
20 金	○	えびクリームライス・ひよこまめサラダ くだもの	とりにく　ぎゅうにゅう　とうにゅう えび　ほたて　ひよこまめ	こめ　むぎ　バター あぶら　こめこ　さとう	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　パセリ　キャベツ きゅうり　ゆめオレンジ	576 22.3
23 月	勤労感謝の日					
24 火	○	**★和食の日★** にしょくだいずおこわ ししゃものもみじあげ・おひたし かきたまじる	ぶたにく　だいず　あおだいず ぎゅうにゅう　ししゃも たまご　とうふ	こめ　もちごめ　あぶら さとう　こむぎこ　でんぷん	にんじん　ほししいたけ たけのこ　キャベツ もやし　ねぎ　えのきたけ こまつな	588 26.6
25 水	○	**★地産地消★** むぎごはん だいこんばとじゃこのつくだに・**おでん** せんぎりサラダ	ちりめんじゃこ　けずりぶし ぎゅうにゅう　こんぶ　あげボール がんもどき　つみれ　やきちくわ うずらたまご	こめ　むぎ　さとう ごま　くろこんにゃく　さといも あぶら　ごまあぶら	だいこん　にんじん キャベツ　きゅうり	557 21.9
26 木	○	わかめごはん・なまあげのそぼろに キャベツのあまずかけ	わかめ　ぎゅうにゅう ぶたにく　なまあげ	こめ　あぶら　じゃがいも こんにゃく　さとう　でんぷん	しょうが　にんじん　たまねぎ たけのこ　ほししいたけ さやいんげん　キャベツ　きゅうり	611 24.0
27 金	○	**★久住先生の思い出給食★** **キムチチャーハン**・だいずもやしのナムル トックスープ・みかん	ぶたにく　ぎゅうにゅう とりにく	こめ　あぶら　でんぷん トック　ごまあぶら	しょうが　にんにく　にんじん はくさいキムチ　ピーマン　こまつな だいずもやし　だいこん　ねぎ チンゲンサイ　ほししいたけ　みかん	585 20.6
30 月	○	**おはなし給食　「おおきな木」** だいこんおろしスパゲティ こまつなのあえもの・**りんごたべくらべ**	ツナ　のり　ぎゅうにゅう	スパゲティ　あぶら さとう　ごまあぶら	だいこん　もやし　にんじん こまつな　キャベツ　りんご	607 24.9

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります。