

11月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

かんしゃのきもちをもってたべよう



令和7年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	ぎゅう にゅう	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			ちやにくになるしょくひん	ねつやちからのもとに なるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	
4 火	せきはん さかなのたつたあげ キャベツのあえもの おいおいすましじる		さわら とうふ なると わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ ささげ ごま あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	しょうが キャベツ にんじん もやし ねぎ	584 27.4
5 水	わふうスパゲティ コンソメスープ オレンジゼリー		とりにく ベーコン かんでん かつおぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら かたくりこ さとう オレンジジュース	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ エリンギ さやいんげん えのきだけ はくさい パセリ さやいんげん	563 23.9
6 木	ピザドッグ イタリアンスープ フルーツヨーグルト		とりにく チーズ たまご ヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう かたくりこ パンこ	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム トマト セロリー ホールコーン パイン こまつな みかん おうとう	575 23.6
7 金	わかめごはん いりどり みそしる		わかめ とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん しいたけ れんこん さやえんどう だいこん ねぎ	609 24.2
10 月	むぎごはん かみかみつくだに にくじゃが とうがんじる		かつおぶし こんぶ ちりめんじゃこ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん まいたけ とうがん ねぎ	563 25.0
11 火	たかなチャーハン はるまき たまごとうふのスープ		とりにく ちくわ とうふ たまご わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ ごま あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんじん たかな しいたけ しょうが キャベツ ねぎ	606 20.7
12 水	ジャージャーメン サンラータンスープ		ぶたにく ベーコン とりにく みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ごま さとう かたくりこ ラーゆ	にんにく しょうが にんじん ねぎ しいたけ きゅうり もやし えのきだけ こまつな	575 27.2
13 木	ビスキュイパン ボルシチ くだもの		たまご ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	パン バター さとう こむぎこ ごま あぶら じゃがいも うすらめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマト スッキーニ くだもの	669 24.6
14 金	きのこごはん (ぼうさいびちくまい) さかなのなんぶあげ とんじる		あぶらあげ たまご ぶたにく しろみざかな とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん さやえんどう ねぎ	648 30.7
17 月	メキシカンライス コーンフレークパリパリサラダ くだもの		とりにく えび ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら コーンフレーク ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム パプリカ きゅうり キャベツ もやし にんじん レモン くだもの	577 19.6
18 火	てりやきバーガー マカロニのクリームに		とりにく チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも バター こむぎこ かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	576 28.5
19 水	ごもくごはん さわらのごまみそがけ のっぺいじる		とりにく あぶらあげ さわら なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま こんにゃく かたくりこ	にんじん しょうが だいこん こまつな しいたけ さやえんどう	575 28.4
20 木	つけカレーうどん ちくわのいそべあげ		とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら かたくりこ こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ	570 27.5
21 金	ごぼうピラフ ミネストローネ アップルパイ		とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター マカロニ こむぎこ さとう	にんにく しょうが ごぼう にんじん グリンピース たまねぎ セロリー キャベツ トマト りんご レモン	628 18.3
25 火	だいすいりひじきごはん しろみざかなのいそフライ すましじる		ひじき あぶらあげ だいす しろみざかな たまご あおのり かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ	にんじん さやえんどう しめじ ねぎ	587 28.2
26 水	ジャムマーガリントースト カレーシチュー マカロニサラダ		ぶたにく ぎゅうにゅう	パン あぶら マカロニ さとう いちごジャム マーガリン バター じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パセリ	661 21.0
27 木	やさしいタンメン だいすとさつまいものカリカリあげ りんごゼリー		ぶたにく ベーコン だいす かえりにぼし とうにゅう かねてん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま さつまいも りんごジュース	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ホールコーン キャベツ ねぎ しいたけ	602 23.2
28 金	とりにくのクリームライス ツナサラダ たまごむしケーキ		とりにく たまご まぐろ(ツナ) ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム もやし キャベツ にんじん レモン	702 19.8

※献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。 ※栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

- 1日は開校記念日ですが、お休みのため、4日に給食室でお祝いの赤飯を炊きます。
- 14日は防災備蓄米を使って「きのこごはん」を炊きます。

 21日はブックメニューの日。「もう一度 アップルパイ」 作：中川なをみ *給食室でアップルパイを作ります。

学校図書館に本を準備してくださっています。ぜひ、読んでみてください。



