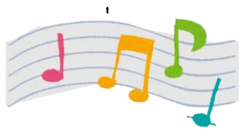
令和８年度



11がつ こんだてひょう



桐ケ丘郷小学校

日	献立名	ぎゅうにゅう	赤の仲間 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 月	せきはん　11/1 開校記念日	○	ささげ	米,もち米,黒ごま		589 kcal
	ぶりのてりやき		ぶり	砂糖,でんぷん	しょうが	26.7 g
	いんげんごまあえ			白ごま,白ねりごま,砂糖	さやいんげん,もやし,にんじん,コーン	
	すましじる		豆腐,わかめ		にんじん,ねぎ,えのきたけ	
4 水	きなこあげパン	○	きな粉	揚げ油,コッペパン,砂糖		633 kcal
	ツナとひよこまめのトマトスープ		■ベーコン,ツナ,ひよこまめ	米油,砂糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,しょうが	21.8 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		甘夏みかん缶,りんご缶	
5 木	むぎごはん	○		米,大麦		580 kcal
	たまごふりかけ		★たまご	米油,砂糖	しょうが	21.6 g
	ごまにくじゃが		大豆,■ぶた肉	米油,こんにゃく,じゃがいも,白ごま	にんじん,玉葱,乾しいたけ	
	じゃこあえ		ちりめんじゃこ		はくさい,にんじん,こまつな,えのきたけ	
6 金	とりごぼうピラフ	○	鶏肉	米,大麦,バター,米油	にんにく,玉葱,ごぼう,にんじん,マッシュルーム缶,コーン,グリンピース	597 kcal
	ビーンズサラダ		いんげんまめ,大豆	米油,砂糖,ごま油	キャベツ,りょくとうもやし,にんじん	19.9 g
	おさつケーキ		★たまご,調理用牛乳	小麦粉,砂糖,米油,オートミール,さつまいも		
9 月	あきのかおりごはん	○	鶏肉,大豆	米,もち米,さつまいも	まいたけ,にんじん,干し椎茸,しょうが	586 kcal
	さばのごまみそやき		さば	米油,砂糖,米油,白ごま	しょうが,ねぎ	28.7 g
	さっぱりおろしじる		■ぶた肉,豆腐		にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	
10 火	ちゃめし	○		米,大麦	コーン	529 kcal
	おでん　北区おでん月間		こんぶ,ちくわ(卵なし),揚げボール（卵なし）,★うずら卵	こんにゃく,じゃがいも,ちくわぶ	だいこん,にんじん	21.6 g
	いそかあえ		刻みのり,ちりめんじゃこ,かつお節		こまつな,にんじん,はくさい	
11 水	トマトクリームスパゲティ	○	■ベーコン,調理用牛乳,生クリーム,★粉チーズ,★いか,★えび	スパゲッティ,米油,オリーブ油,バター	にんにく,玉葱,マッシュルーム,ホールトマト缶	567 kcal
	パリパリサラダ			揚げ油,ワンタンの皮,ごま油,米油	こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん	22.3 g
	くだもの				シャインマスカット	
12 木	あつあげのオイスターどん	○	生揚げ,■ぶた肉	米,大麦,揚げ油,じゃがいも,米油,ごま油,でんぷん	ピーマン,しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,たけのこ,しいたけ	613 kcal
	はるさめのレモンドレッシング			緑豆はるさめ	にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,きくらげ,レモン	23 g
	くだもの				かき	
13 金	ドライカレー　音楽会メニュー	○	■ぶたひき肉,大豆,レンズまめ	米,大麦,米油,小麦粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,,グリンピース	627 kcal
	れんこんサラダ			米油,砂糖,白ごま,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,れんこん	21.2 g
	みかんゼリー		寒天	上白糖,生クリーム	オレンジジュース,みかん缶	
17 火	ちゅうかおこわ	○	■ぶた肉	米,もち米,米油,ごま油	干し椎茸,たけのこ,しめじ,にんじん,赤ピーマン	560 kcal
	ビーフンスープ		鶏肉,油揚げ	米油,ビーフン	干し椎茸,にんじん,たけのこ,しょうが,ねぎ,こまつな	18.9 g
	フルーツあんにん		寒天,調理用牛乳	砂糖	みかん缶,パイン缶,白桃缶,レモン	
18 水	おやこどん（しおあじ）	○	鶏肉,かまぼこ,★たまご	米,大麦,米油,こんにゃく,でんぷん	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,乾しいたけ,グリンピース	628 kcal
	まめとかいそうのサラダ		大豆,ちりめんじゃこ,わかめ	揚げ油,さつまいも,白ごま,米油,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな,えのきたけ	25.0 g
	くだもの				わせみかん	
19 木	ブルスケッタ（トマトとにんにくのパン）	○		ソフトフランスパン,オリーブ油	にんにく,ホールトマト缶	578 kcal
	クリームシチュー		鶏肉,調理用牛乳	米油,じゃがいも,小麦粉	玉葱,にんじん,ブロッコリー,マッシュルーム	19.9 g
	ぶどういりサイダーゼリー			サイダー	ぶどう缶	
20 金	むぎごはん	○		米,大麦		650 kcal
	ぎんだらのしおこうじやき		ぎんだら	塩こうじ	ねぎ,にんにく	24.0 g
	ごしきあえ			白ごま,砂糖	にんじん,だいこん,こまつな,キャベツ,ホールコーン	
	さつまじる		■ぶた肉,豆腐	米油,さつまいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
24 火	じゃこいりわかめごはん	○	ちりめんじゃこ,炊きこみわかめ	米,白ごま		641 kcal
	いりどり　和食の日		鶏肉	米油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	ごぼう,にんじん,干し椎茸,れんこん	25.1 g
	みそしる		わかめ,油揚げ		だいこん,ねぎ	
	くだもの				りんご	
25 水	むぎごはん	○		米,大麦		627 kcal
	さかなのチリソースかけ		かれい	揚げ油,でんぷん,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ	35.2 g
	ちゅうかサラダ			緑豆はるさめ,砂糖,ごま油	きゅうり,もやし,にんじん	
	かきたまスープ		豆腐,★たまご,鶏肉	でんぷん	玉葱,にんじん,えのきたけ,さやいんげん	
26 木	ねぎじゃこトースト	○	ちりめんじゃこ,★ピザチーズ	胚芽食パン,オリーブ油,マヨネーズ(卵なし)	ねぎ	634 kcal
	マカロニクリームに		鶏肉,豆乳,大豆	米油,小麦粉,マカロニ	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム,はくさい	27.8 g
	アップルポンチ			砂糖	みかん缶,パイン缶,白桃缶,りんごジュース	
27 金	あんかけやきそば	○	■ぶた肉	蒸し中華めん,米油,ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,玉葱,乾しいたけ,もやし,はくさい	569 kcal
	ちゅうかふうコーンスープ		鶏肉,★たまご	米油,でんぷん	しょうが,にんじん,玉葱,クリームコーン,コーン,チンゲンツァイ	21.3 g
	くだもの				わせみかん	
30 月	にくみそどん	○	■ぶたひき肉,大豆,干ひじき	米,大麦,米油	しょうが,玉葱,にんじん,グリンピース,赤ピーマン	656 kcal
	とうにゅうスープ		■ぶた肉,豆乳	米油	しょうが,にんじん,はくさい,えのきたけ,こまつな	21.4 g
	おさつチップス			揚げ油,さつまいも,砂糖,はちみつ	レモン	



今月のブックメニュー　30日(月)おさつチップス

「サツマイモ大図鑑」　文・構成/大木　邦彦

※アレルギー食品には★を表示しています
※ぶた肉が含まれる食品には■をつけています
※栄養価は中学年です
※都合により給食の献立・食材が変更になることがあります