



11月のこんだてひょう

中野区立江古田小学校

鈴木仁美

日	曜日	牛乳	主食	副食	赤の仲間 血や肉をつくる働き	緑の仲間 体の調子を整える働き	黄色の仲間 熱や力をつくる働き
1	火	○	あんかけ 焼きそば	鶏肉の照り焼き ツナサラダ 大学芋	牛乳 鶏肉 竹輪 うずら卵 まぐろ(油漬)	生姜 玉ねぎ 筍 椎茸 人参 もやし キャベツ きゅうり	油 中華めん 砂糖 でん粉 さつまいも 水あめ ごま 揚げ油
2	水	○	昆布ご飯	魚の黄金焼き 五目きんぴら すまし汁	牛乳 昆布 油揚げ メルルーサ 蒸しかまぼこ 豆腐	人参 生姜 蓮根 ごぼう さやいんげん えのきたけ ねぎ 水菜	米 砂糖 マヨネーズ ごま油 糸こんにゃく ごま
4	金	○	ご飯	鶏のから揚げねぎソース 小松菜のお浸し 田舎汁	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 味噌	生姜 ねぎ 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根	米 でん粉 油 ごま油 砂糖 こんにゃく じゃがいも 揚げ油
7	月	○	ジャンバラヤ	カップエッグ 大根と水菜のサラダ ベーコンスープ	牛乳 豚挽き肉 卵 ひよこまめ ベーコン	トマトジュース 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 大根 水菜 キャベツ	米 油 砂糖
8	火	○	ご飯	鯖の味噌煮 野菜の塩風味 沢煮椀 柿	牛乳 さば 味噌 鶏肉 蒸しかまぼこ	ねぎ 生姜 キャベツ 人参 椎茸 かぶ かぶ(葉) 柿	米 砂糖 でん粉
9	水	○	ご飯	豆腐と挽き肉の煮込み 和風サラダ りんご	牛乳 豚挽き肉 高野豆腐 豆腐	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり 大根 りんご	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油
就学時健診							
10	木	○	コッペパン	マカロニグラタン コロコロ茹で野菜 ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 海老 チーズ ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 大根 きゅうり 人参 セロリー キャベツ	コッペパン マカロニ 油 小麦粉 バター 砂糖
11	金	○	麦ご飯	わかさぎの天ぷら 白菜のおかか醤油かけ 昆布豆 味噌汁	牛乳 わかさぎ 卵 かつお節 大豆 昆布 わかめ 味噌	白菜 人参 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	米 大麦 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも 揚げ油
14	月	○	カレーうどん	チーズ焼きおにぎり じゃこ入り茹で野菜 花みかん	牛乳 鶏肉 チーズ ちりめんじゃこ	人参 玉ねぎ ねぎ グリン ピース(冷凍) チンゲンサイ キャベツ みかん	うどん 油 でん粉 米 ごま
15	火	○	菜飯	厚焼き卵 きゃべつの即席漬け ぬっぺ汁	牛乳 鶏肉 卵 昆布 油揚げ すりめ	大根葉 玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり ごぼう 大根 蓮根	米 大麦 ごま 油 砂糖 里芋 こんにゃく
16	水	○	ゆかりご飯	しゅうまい チャプチェ 中華スープ	牛乳 鶏肉 たら 豚肉 豆腐	ゆかり 生姜 椎茸 玉ねぎ ねぎ にんにく 人参 ピーマン きくらげ チンゲンサイ	米 砂糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 油 はるさめ ごま
17	木	○	ご飯	鮭のえのきバター醤油焼き 肉じゃがの旨煮 味噌汁	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 わかめ 味噌	えのきたけ 玉ねぎ 人参 さやいんげん ねぎ 小松菜	米 バター 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖
6年社会科見学							
18	金	○	シナモン レーズンロール	ポトフ 小松菜と卵のソテー 花みかん	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 揚げボール	レーズン 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー かぶ(葉) 小松菜 エリンギ みかん	小麦粉 砂糖 バター じゃがいも こんにゃく 油
21	月	○	きのこスープ スパゲッティ	豆と野菜のマリネ グリーンポテト フルーツのヨーグルトかけ	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 ヨーグルト	にんにく とうがらし 玉ねぎ エリンギ しめじ えのきたけ ピーマン パセリ きゅうり 人参 蓮根 枝豆(冷凍) みかん(缶) バイアプル(缶) 桃(缶)	スパゲッティ 油 バター 砂糖 じゃがいも
22	火	○	子ぎつねご飯	いかの照り焼き 小松菜とコーンのお浸し ミニトマト 石狩汁	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 鮭 味噌	人参 さやえんどう 生姜 小松菜 コーン缶 ミニトマト ごぼう 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ	米 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも
24	木	○	ハヤシライス	海藻サラダ 甘辛じゃこ大豆 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 海藻サラダ アガー 大豆	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトジュース トマトピューレー パセリ きゅうり キャベツ ぶどう	米 バター 油 小麦粉 ごま油 砂糖 揚げ油
25	金	○	ご飯	生揚げと野菜の煮付け 焼ししゃも 磯浸し 花みかん	牛乳 生揚げ ししゃも のり	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 さやいんげん 小松菜 チンゲンサイ みかん	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ふ
28	月	○	キャロットライス	豚肉のアップルソース焼き 花野菜のサラダ じゃが芋のポターージュ	牛乳 豚肉 生クリーム	人参 りんご ブロccoli カリフラワー 玉ねぎ パセリ	米 砂糖 油 バター じゃがいも
29	火	○	ご飯	四川味噌豆腐 野菜ときくらげのサラダ 花みかん	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	生姜 にんにく ねぎ 人参 椎茸 筍 ザーサイ(漬物) 大根 きゅうり きくらげ みかん	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま
30	水	○	バンズパン	白身魚のフライ 織キャベツ 野菜スープ りんご	牛乳 メルルーサ 卵 ベーコン	キャベツ 人参 セロリー 玉ねぎ もやし りんご	バンズパン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも 揚げ油

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

* 材料購入などの都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

