



令和6年度 11月献立表



(全20回)

江東区立越中島小学校

日	曜	こんだて	牛乳	赤の仲間口 血や肉になる	黄の仲間口 熱や力の元になる	緑の仲間口 体の調子を整える	エネルギー:E (Kcal) たんぱく質:P (g)
1	金	<文化の日 行事食> わかめごはん 菊花団子 ゆで野菜(ごまかけ) のっぺい汁	○	★牛乳(飲用) 炊き込みわかめ 鶏ひき肉 豚ひき肉 削り節 鶏肉 焼き竹輪	米 麦 ごま油 ★乾燥パン粉 でん粉 もち米 白ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん はくさい もやし こまつな 板こんにやく だいこん	E:626 P:25.2
5	火	坦々炒飯 じゃこ入りナムル 中華スープ	○	★牛乳(飲用) ★鶏卵 豚ひき肉 みそ ★ちりめんじゃこ 削り節 鶏むね肉 豆腐	米 麦 ごま油 油 砂糖 でん粉 白ごま	ねぎ にんじん 干しいたけ チンゲンツアイ にんにく しょうが もやし こまつな たけのこ はくさい	E:609 P:27.1
6	水	<6年生応援献立> ソースカツ丼 キャベツの香り漬け 真だくさんみそ汁	○	★牛乳(飲用) 鶏むね肉 削り節 みそ 豆腐	米 麦 油 ★小麦粉 白ごま ★乾燥パン粉 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん レモン こまつな だいこん ねぎ	E:628 P:28.3
7	木	麦ごはん 麻婆豆腐 海藻サラダ	○	★牛乳(飲用) 豚挽き肉 みそ 削り節 豆腐 海藻 ツナ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり	E:659 P:28.7
8	金	<いい歯の白 カミカミメニュー> 麦ごはん カミカミ佃煮 いかのたつた揚げ はりはり漬 めかたま汁	○	★牛乳(飲用) 刻み昆布 いか ★ちりめんじゃこ 糸がきかつお 出し昆布 削り節 めかぶわかめ ★鶏卵	米 麦 白ごま 砂糖 油 でん粉 ごま油	しょうが 切干しだいこん にんじん もやし きゅうり たけのこ 干しいたけ 万能ねぎ	E:600 P:28.1
11	月	麦ごはん 鮭のバター醤油焼き じゃがいものキンピラ炒め 豆腐のみそ汁	○	★牛乳(飲用) 鮭 豚肩肉 削り節 豆腐 みそ	米 麦 ★バター 油 砂糖 じゃがいも 白ごま	ごぼう にんじん つきこんにやく はくさい ねぎ こまつな	E:621 P:29.7
12	火	カレーうどん カリカリ揚げのサラダ 大字芋	○	★牛乳(飲用) 豚肩肉 削り節 揚げ	油 砂糖 ★冷凍細うどん でん粉 ごま油 さつまいも 水あめ 白ごま	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ	E:668 P:21.3
13	水	麦ごはん ひじきふりかけ 魚と野菜の五色和え わかめサラダ	○	★牛乳(飲用) 干ひじき 削り節 糸がきかつお しいら 大豆 生わかめ	米 麦 白ごま 油 でん粉 じゃがいも 砂糖	しょうが にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	E:639 P:28.9
14	木	ピラフのホワイトソースかけ ブロッコリーサラダ ココロオレンジゼリー	○	★牛乳(飲用) 鶏むね肉 ★調理用牛乳 ★むきえび いか ★粉チーズ 粉寒天	米 麦 白ごま 油 でん粉 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー オレンジジュース	E:701 P:25.1
15	金	<世界の料理 フランス> ゼノワーズパン ポトフ フレンチサラダ 柿	○	★牛乳(飲用) ★鶏卵 ベーコン 鶏肉 ウィンナー	★丸パン ★バター ★小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ホールコーン缶 きゅうり 柿	673 P:26.0
18	月	メキシカンピラフ カリレバサラダ 豚肉と豆腐のスープ	○	★牛乳(飲用) 鶏肉 豚レバー 豚肩 豆腐	米 麦 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 でん粉 油	たまねぎ にんじん ホールコーン缶 ピーマン マッシュルーム缶 トマトジュース キャベツ こまつな もやし たけのこ にんにく ほうれんそう	E:638 P:25.9
19	火	<食育の白> ごはん(青森県 はれわたり) さばのこちゅジャン焼き もやしのナムル 青菜とコーンのスープ	○	★牛乳(飲用) さば みそ 削り節 ロースハム ★鶏卵	米 砂糖 ごま油 白ごま でん粉	しょうが にんにく ねぎ 大豆もやし もやし 江戸菜 ホールコーン缶 たまねぎ チンゲンツアイ	E:594 P:27.8
20	水	<図書コラボメニュー・ドルドフとイッパイアツテナ> フレンチトースト クリームシチュー ビーンズサラダ	○	★牛乳(飲用) ★鶏卵 ★調理用牛乳 鶏肉 ひよこまめ ツナ缶	★食パン ★バター 砂糖 油 じゃがいも ★小麦粉 でん粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし きゅうり ホールコーン缶 レモン	E:669 P:26.8
21	木	麦ごはん 鶏肉の七味焼き カレーきんぴら 白菜と油揚げのみそ汁	○	★牛乳(飲用) 鶏肉 豚肩肉 削り節 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 砂糖 油 じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん ごぼう つきこんにやく はくさい 江戸菜	E:625 P:26.3
22	金	豚キムチ丼 春雨サラダ りんごのコンポート	○	★牛乳(飲用) 豚肩肉 豚ばら肉 ロースハム	米 麦 油 砂糖 白ごま ごま油 緑豆はるさめ	にんにく ねぎ たまねぎ はくさいキムチ漬 から キャベツ にんじん きゅうり もやし りんご レモン果汁	E:673 P:22.1
25	月	コッパパン ミートグラタン にんじんとツナのサラダ	○	★牛乳(飲用) ベーコン 豚ひき肉 ★生クリーム ★ピザ用チーズ ツナ缶	★コッパパン ★マカロニ 油 砂糖 じゃがいも ★小麦粉	たまねぎ エリンギ パセリにんじん きゅうり キャベツ	E:711 P:30.1
26	火	<図書コラボメニュー・14ひきのかぼちゃ> ごはん お茶ふりかけ かぼちゃのコロッケ 塩昆布和え かぶのみそ汁	○	★牛乳(飲用) 糸がきかつお ★ちりめんじゃこ ロースハム ★ダイスチーズ 塩昆布 削り節 豆腐 みそ 油揚げ	米 麦 白ごま 砂糖 油 ★バター 乾燥マッシュポテト ★小麦粉 ★乾燥パン粉	たまねぎ かぼちゃ はくさい もやし にんじん かぶ きょうな ねぎ	E:728 P:27.9
27	水	<6年生考案献立：2組 九州地方献立> かしわめし きびなごのから揚げ だご汁 花みかん	○	★牛乳(飲用) 鶏むね肉 油揚げ ★きびなご みそ	米 麦 油 砂糖 白ごま でん粉 ★小麦粉 さといも	にんじん 干しいたけ ごぼう つきこんにやく だいこん 万能ねぎ みかん	E:654 P:28.2
28	木	<6年生考案献立：3組 食感を楽しむ献立> 麦ごはん 和風ハンバーグ じゃがいもの香味あえ キャベツのみそ汁	○	★牛乳(飲用) 豚ひき肉 豆腐 干ひじき ★鶏卵 削り節 あおのり 油揚げ みそ	米 麦 ★パン粉 じゃがいも 白ごま	たまねぎ はす だいこん ねぎ にんじん キャベツ 江戸菜	E:670 P:27.8
29	金	<6年生考案献立：1組 秋の恵み献立> さつまいものポロネーゼ カラフルサラダ フルーツヨーグルト	○	★牛乳(飲用) 豚ひき肉 豚レバー ★粉チーズ ツナ缶 ★プレーンヨーグルト	★スパゲッティ 油 さつまいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶詰 しめじ もやし きゅうり こまつな かぼちゃ みかん缶 黄桃缶 ★パイン缶 柿	E:682 P:27.6

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。 ※サラダは加熱した野菜を使用しています。 ※アレルギー対応食品に★印をつけています。

※7日 6年生は、連合運動会のため給食はありません。