11 がつ　きゅうしょくこんだてひょう

江東区立第二辰巳小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 月	わかめごはん	○	★コロッケ 「いもほりコロッケ」より キャベツのかおりづけ みそしる	ぎゅうにゅう,たきこみわかめ, ぶたひきにく,スキムミルク, けずりぶし,とうふ	こめ,あぶら,じゃがいも, かんそうマッシュポテト,こむぎこ, なまパンこ,しろごま	たまねぎ,にんじん,キャベツ, きゅうり,レモン,かぶ,ねぎ	625 kcal 22.6 g
4 水	★いちごジャムサンド 「ジャイアントジャムサンド」より	○	サーモンチャウダー ゆでやさいドレッシングあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,しゃけ, なまクリーム	しょくパン,マーガリン,あぶら, じゃがいも,バター,こめこ,さとう いちごジャム	たまねぎ,にんじん,エリンギ,パセリ, キャベツ,きゅうり	539 kcal 24.3 g
5 木	★ばけばけうどん 「レストランのおばけずかん」より	○	はるさめいりゆでやさい やきいも	ぎゅうにゅう,けずりぶし,こんぶ, とりにく,あぶらあげ,ロースハム	さとう,うどん,はるさめ,あぶら, ごまあぶら,しろごま,さつまいも	にんじん,ほししいたけ,ねぎ, こまつな,キャベツ,きゅうり,もやし	625 kcal 24.3 g
6 金	ごはん	○	★たまごやき 「ぞうのたまごのたまごやき」より こまつなのあえもの とんじる	ぎゅうにゅう,しらす,とりひきにく, ひじき,たまご,もめんどうふ, けずりぶし,ぶたにく	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら, しろごま,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,こまつな, キャベツ,もやし,ごぼう,だいこん, ねぎ	597 kcal 27.4 g
9 月	ピラフのホワイトソースかけ	○	ブロッコリーいりゆでやさい コロコロオレンジゼリー	ぎゅうにゅう,とりむねにく,ほたて, こなチーズ	こめ,バター,あぶら,こむぎこ,さとう, オレンジジュース	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	646 kcal 24.7 g
10 火	ごはん	○	わふうハンバーグ じゃがいものこうみあえ みそしる	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく, ひじき,もめんどうふ,たまご, けずりぶし,あおのり,あぶらあげ	こめ,バター,なまパンこ,じゃがいも, しろごま	たまねぎ,だいこん,ねぎ,にんじん, キャベツ,こまつな	604 kcal 27.7 g
11 水	セレクトあげパン （ココア　or　きなこ）	○	ポトフ チーズいりゆでやさい	ぎゅうにゅう,きなこ,ウィンナー, ベーコン,ダイスチーズ	コッペパン,あぶら,さとう, じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ, マッシュルーム,かぶ,にんにく, セロリ,きゅうり	575 kcal 21.2 g
12 木	ふきよせごはん	○	ししゃものもみじあげ いそかあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう,こんぶ,けずりぶし, あぶらあげ,ししゃも,きざみのり, とりむねにく,とうふ	こめ,むきぐり,さとう,こむぎこ, しろごま,あぶら,こんにゃく, さといも,ごまあぶら	にんじん,しめじ,はす,はくさい, もやし,こまつな,ごぼう,だいこん, ねぎ	588 kcal 23.8 g
13 金	あきやさいのカレーライス	○	だいずいりゆでやさい りんご	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず	こめ,あぶら,さつまいも,バター, こむぎこ,ごまあぶら,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,エリンギ,しめじ,キャベツ, きゅうり,りんご	654 kcal 19.5 g
16 月	ごはん じゃこふりかけ	○	さかなとやさいのごしきあえ わかめいりゆでやさい	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ, いとがきかつお,あおのり,しいら, だいず,なまわかめ	こめ,しろごま,あぶら,でんこ, さつまいも,さとう	しょうが,にんじん,さやいんげん, キャベツ,きゅうり	658 kcal 30.6 g
17 火	ごはん	○	マーボーどうふ ナムル	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく, けずりぶし,もめんどうふ	こめ,あぶら,さとう,でんこ, ごまあぶら,しろごま	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ, にんじん,しいたけ,たけのこ, グリンピース,もやし,こまつな	676 kcal 29.9 g
18 水	ガーリックトースト	○	チリコンカン カリカリポテトのサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく,だいず, ひよこまめ,こなチーズ	しょくパン,マーガリン,あぶら, じゃがいも,さとう,はちみつ	にんにく,パセリ,たまねぎ,にんじん, あかピーマン,きピーマン,ピーマン, きゅうり,キャベツ	558 kcal 23.8 g
19 木	ごはん	○	さばのコチュジャンやき もやしとわかめのごまじょうゆ あおなとコーンのたまごスープ	ぎゅうにゅう,さば,なまわかめ, けずりぶし,たまご	こめ,さとう,ごまあぶら,しろごま, でんこ	しょうが,にんにく,ねぎ,もやし, こまつな,にんじん,スイートコーン, チンゲンサイ	571 kcal 26.9 g
20 金	ツナのそぼろどん	○	はるさめスープ かき	ぎゅうにゅう,きざみのり,ツナ, けずりぶし,とりむねにく,とうふ	こめ,あぶら,さとう,しろごま, はるさめ,ごまあぶら	しょうが,にんじん,ごぼう,こまつな, しいたけ,はくさい,ねぎ,かき	623 kcal 26.3 g
24 火	ごはん	○	さけのてりやき じゃがいものきんぴらいため みそしる	ぎゅうにゅう,しゃけ,ぶたにく, けずりぶし,あぶらあげ	こめ,さとう,でんこ,あぶら, つきこんにゃく,じゃがいも,しろごま	しょうが,ごぼう,にんじん,はくさい, ねぎ,こまつな	602 kcal 28.9 g
25 水	スープスパゲッティ	○	れんこんチップサラダ フルーツのヨーグルトぞえ	ぎゅうにゅう,ベーコン, とりむねにく,プレーンヨーグルト	スパゲッティ,あぶら,バター, こむぎこ,さとう,しろごま	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ, スイートコーン,パセリ,はす, キャベツ,もやし,みかんかん, ももかん,パインかん,バナナ	667 kcal 24.1 g
26 木	おやこどん	○	キャベツのかおりづけ すましじる	ぎゅうにゅう,けずりぶし, とりむねにく,たまご,きざみのり, こんぶ,とうふ	こめ,さとう,しろごま	たまねぎ,グリンピース,キャベツ, きゅうり,にんじん,レモン, えのきたけ,ねぎ,こまつな	587 kcal 27.9 g
27 金	カルビチャーハン	○	かふうあまず わんたんスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ぶたひきにく	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ごまあぶら,わんたんのかわ	にんにく,にんじん,たまねぎ,ねぎ, ピーマン,かぶ,きゅうり,しょうが, はくさい,もやし,こまつな	569 kcal 19.6 g

※食材の納入状況により、献立が変更になる場合があります。