

11月 こんだてひょう

令和6年度

世田谷区立松沢小学校

日	こんだて	牛乳	あかのなかま・からだをつくるものになる	きのなかま・エネルギーになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 金	ドライカレーライス おろしポンずあえ はちみつレモンゼリー	○	ぎゅうにゅう,ベーコン, ぶたにく,だいず,こなチーズ, あぶらあげ,こなかんでん	こめ,あぶら,こむぎこ,バター さとう,はちみつ	たまねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ, マッシュルーム,レーズン,えのきたけ, だいこん,レモン,もやし	602 kcal 22.1 g 1.9 g
6 水	ぶたどん じゃがいもとやさのみそしる	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,あぶらあげ	こめ,あぶら,じゃがいも さとう	こんにゃく,たまねぎ,ねぎ,だいこん, にんじん,えのきたけ,しいたけ	600 kcal 25.8 g 2.3 g
7 木	ごはん ししゃものいそべあげ だいこんのわふうサラダ けんちんじる	○	ぎゅうにゅう,ししゃも, あおのり,わかめ,あぶらあげ とうふ	こめ,こめこ,あぶら	キャベツ,だいこん,にんじん,ごぼう, こんにゃく,ねぎ,こまつな	574 kcal 23.9 g 1.9 g
8 金	しょうゆラーメン じゃがたこあげ くだもの(みかん)	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, わかめ,またこゆで, こなかつお,あおのり	ラーメン,あぶら,かたくりこ ごまあぶら,じゃがいも, ポテトパウダー,あぶら	にんにく,しょうが,ねぎ,キャベツ,もやし, にんじん,しょうが(すすけ),みかん	585 kcal 27.6 g 2.7 g
11 月	かてめし ゼリーフライ あんかけじる	○	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, おから,とりにく	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも, かたくりこ,あぶら,くすこ な	にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,こんにゃく, さやいんげん,たまねぎ,にんじん, えのきたけ,こまつな,ねぎ	563 kcal 19.8 g 2.8 g
12 火	セルフソーセージドッグ コールスローサラダ ポークビーンズ	○	ぎゅうにゅう,ソーセージ, ハム,ひよこめめ,ぶたにく, ベーコン	コッペパン,あぶら,さとう, じゃがいも,さんおんとう	キャベツ,にんじん,にんにく,たまねぎ, トマトみずに	565 kcal 23.1 g 3.3 g
13 水	シーフードピラフ クリームコーンスープ キャラメルポテト	○	ぎゅうにゅう,とりにく,いか, えび,ベーコン,こなチーズ	こめ,あぶら,こめこ,あぶら, さつまいも,さとう,バター	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー, れいとうコーン,クリームコーン(かん), グリーンピース	663 kcal 21.2 g 2.4 g
14 木	ごはん てっかみそ ぶたにくとだいこんのうまに やさいのうめドレあえ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず	こめ,あぶら,じゃがいも, さとう	しょうが,だいこん,こんにゃく,にんじん, はくさい,もやし,きゅうり,うめ	562 kcal 21.6 g 1.8 g
15 金	ガパオライス ヤムウンセン フルーツヨーグルト	○	ぎゅうにゅう,とりにく, とりひきにく,ハム, プレーンヨーグルト	こめ,あぶら,さとう,はるさ め,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, たけのこ,ピーマン,あかピーマン,もやし, きゅうり,レモン,おうとう(かん), みかん(かん),パインアップル(かん)	601 kcal 23.3 g 1.7 g
18 月	ごもくあんかけやしそば もやしのなんばんづけ くだもの(みかん)	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく	むしちゅうかめん,あぶら, ごまあぶら,かたくりこ, さとう	にんにく,たまねぎ,しいたけ,たけのこ, にんじん,ねぎ,はくさい,チンゲンツァイ,も やし,きゅうり,みかん	540 kcal 22.2 g 2.4 g
19 火	ごはん(ゆきまい) かつおのごまだれかけ かみかみあえ キャベツのみそしる	○	ぎゅうにゅう,かつお,いか, あぶらあげ	こめ(ゆきまい),あぶら, さんおんとう,ごま,さとう	もやし,きゅうり,にんじん,キャベツ, たまねぎ,しめじ	544 kcal 32.5 g 2.3 g
20 水	さといもごはん ちくさやき のっぺいじる	○	ぎゅうにゅう,とりにく,あぶ らあげ,とりひきにく, とりたまご	こめ,さといも,じゃがいも, さとう,あぶら,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ, いとみつば,だいこん,にんじん,ねぎ,こんにゃく	586 kcal 28.2 g 2.3 g
21 木	せきはん さばのたつたあげ やさいのおかかかけ おいわいじる	○	ぎゅうにゅう,あずき,さば, いとけすり,とりにく, かまぼこ	こめ,もちごめ,さとう, まりふ,かたくりこ,あぶら	しょうが,はくさい,こまつな,にんじん, えのきたけ,だいこん,ねぎ	624 kcal 27.0 g 2.1 g
22 金	はくさいのチンジャオロースどん しおナムル あんにとどうふ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, こなかんでん	こめ,あぶら,かたくりこ, さとう,ごまあぶら	しょうが,しいたけ,たまねぎ,たけのこ, にんじん,はくさい,ピーマン,豆もやし, ほうれんそう,おうとう(かん), みかん(かん),パインアップル(かん)	548 kcal 18.9 g 1.6 g
25 月	ごはん れんこん入りさくさくつくね やさいのごまみそあえ やさいとりにくのすましじる	○	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, とりにく,とうふ	こめ,こむぎこ,かたくりこ, あぶら,さとう,さんおんとう, ごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,れんこん, もやし,こまつな,キャベツ,えのきたけ	566 kcal 30.2 g 2.3 g
26 火	ぶたとやさいのしょうがにどん じゃがいもとわかめのみそしる スイートポテト	○	ぎゅうにゅう,なまクリーム, ぶたにく,わかめ	こめ,あぶら,さんおんとう, かたくりこ,じゃがいも, さつまいも,さとう,バター	しょうが,たまねぎ,キャベツ,もやし, にんじん	660 kcal 23.3 g 2.3 g
27 水	ごはん さばのみそに あぶらあげのおひたし とうにゅうしたてのやさいじる	○	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, とりにく,とうにゅう,さば	こめ,さとう,かたくりこ, さつまいも	しょうが,もやし,こまつな,にんじん,ねぎ, こんにゃく,キャベツ,だいこん	652 kcal 28.5 g 2.8 g
28 木	ガーリックフランス マカロニのクリームに キャロットドレッシングサラダ	○	ぎゅうにゅう,こなチーズ, ベーコン,とりにく,チーズ	ソフトフランスパン,バター, あぶら,こむぎこ,マカロニ, さとう	にんにく,パセリ,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ほうれんそう,キャベツ, もやし,ホールコーン(かん)	579 kcal 21.7 g 2.7 g
29 金	とりおこわ すきやきに かぼちゃのあげパイ	○	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,ぶたにく,とうふ	こめ,もちごめ,さんおんとう あぶら,さとう,くるまふ, ぎょうざのかわ,こむぎこ	にんじん,たけのこ,ごぼう,たまねぎ, はくさい,しめじ,こんにゃく,ねぎ, かぼちゃ,レーズン	677 kcal 27.8 g 2.4 g

★児童向けに書いています。お子さんと一緒にお読みください。

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

★旬の食材やテーマに合わせた料理を太字にしています。