



令和3年度 11月 よていこんだて表

市川市立信篤小学校



日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I初たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
1	月	野菜そぼろ丼(ごはん)	○		こめ 米		632 kcal	
		野菜そぼろ丼(具)		ぶたにく、だいず 豚肉、大豆	あぶら、さとう、でんぷん ごま油、砂糖、澱粉	しいたけ、にんじん、たまねぎ、いんげん	24.0 g	
		五色あえ		ハム	ごま、あぶら、さとう ごま、油、砂糖	にんじん、きゃべつ、小松菜、きゅうり	17.6 g	
		かきたま汁		なると、豆腐、たまご、さば節、こんぶ	でんぷん 澱粉	たまねぎ、にんじん、小松菜、えのき	2.0 g	
		りんご				りんご		
2	火	さつまいもこんぶごはん	○	こんぶ	こめ、おむぎ 米、大麦、さつまいも		661 kcal	千産千消 献立
		アジフライ		あじ 鰯	こむぎこ 小麦粉、パン粉、油		27.1 g	
		貝だくさんのみそ汁		とうふ、みそ、かつお節		なめこ、しめじ、えのき、かぶ、小松菜、切り干し大根、ねぎ	18.1 g	
							2.3 g	
4	木	ジャムサンド	○		パン	ジャム	636 kcal	おはなし 給食
		ツナサラダ		ツナ	オリーブオイル、さとう オリーブオイル、砂糖	きゅうり、きゃべつ、ホールコーン、たまねぎ	24.1 g	
		豚肉と大豆のクリーム煮		ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう、とうにゅう ベーコン、豚肉、大豆、牛乳、豆乳	じゃがいも、こめこ じゃがいも、米粉、バター、あぶら	にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	21.4 g	
		キウイ				キウイ	2.3 g	
5	金	ごはん	○		こめ 米		641 kcal	
		たらちりのチリソースかけ		たら	でんぷん、さとう、あぶら 澱粉、砂糖、油	しょうが、にんにく、たまねぎ	25.3 g	
		中華あえ		やきぶた 焼豚	ごま、あぶら、さとう ごま、ごま油、砂糖	にんじん、もやし、きゃべつ、小松菜	19.2 g	
		めかたまスープ		とりにく、とうふ、たまご、わかめ	でんぷん、あぶら 澱粉、ごま油	にんじん、たまねぎ、たけのこ、きゃべつ	1.9 g	
		かき 柿				かき 柿		
8	月	しらすごはん	○	しらす	こめ、ごま		619 kcal	ヘルシー 週間 11/8～12
		鯖のしょうが焼き		さば 鯖	さとう 砂糖	しょうが	26.5 g	
		くきわかめのサラダ		ツナ、くきわかめ	ごま、あぶら、さとう ごま、油、砂糖	きゅうり、きゃべつ、にんじん、ホールコーン、たまねぎ	19.7 g	
		根菜のみそ汁		かつお節、みそ	さとう 里いも、こんにゃく、油	にんじん、ごぼう、だいこん 大根、れんこん	2.2 g	
		りんご				りんご		
9	火	きつねうどん	○	とりにく、なると、あぶらあ 揚げ、かつお節、こんぶ	うどん、さとう うどん、砂糖	こまつな 小松菜、にんじん、ねぎ、きくらげ	606 kcal	学校訪問 千産千消 献立
		鰯の天ぷら		あじ、あお 鰯、青のり	こむぎこ、あぶら 小麦粉、油		28.9 g	
		いもようかん		こなかんとん 粉寒天	さとう さつまいも、砂糖		20.2 g	
							1.9 g	
10	水	ごはん	○		こめ 米		705 kcal	
		れんこんときのこのカレー		ぶたにく 豚肉、チーズ	さとう 里いも、小麦粉、バター、砂糖、はちみつ、油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、れんこん、しめじ	21.5 g	
		海藻サラダ		かいそう 海藻ミックス、ツナ	オリーブオイル、さとう オリーブオイル、砂糖、ごま	きゅうり、きゃべつ、にんじん、たまねぎ	23.5 g	
		ミルクプリン		ぎゅうにゅう、とうにゅう、こなかんとん 牛乳、豆乳、粉寒天	さとう 砂糖		2.2 g	
11	木	茶めし	○		こめ 米		675 kcal	
		ごぼうサラダ		ハム	さとう 砂糖、マヨネーズ、ごま	ごぼう、にんじん、きゅうり、きゃべつ、ホールコーン	26.2 g	
		一口おでん		ちくわ、揚げボール、さつま揚げ、生揚げ、うすらたまご、さば節	こんにゃく、じゃがいも、砂糖	にんじん、だいこん 大根	20.7 g	
		かき 柿				かき 柿	2.2 g	
12	金	五目チャーハン	○	やきぶた 焼豚、なると	こめ、あぶら 米、油	ねぎ、しいたけ、いんげん	606 kcal	
		ひじき入り春巻き		ぶたにく 豚肉、ひじき	はるま、かわ、さとう、でんぷん、はるまめ、あぶら 春巻きの皮、砂糖、澱粉、春雨、油	たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが	21.3 g	
		中華スープ		ぶたにく、とうふ 豚肉、ハム、豆腐	でんぷん、あぶら 澱粉、ごま油	たまねぎ、しょうが、にんじん、白菜、えのき、もやし、小松菜	18.9 g	
		キャンディチーズ		チーズ			2.2 g	
15	月	お赤飯	○	ささげ	こめ、こめ 米、もち米、ごま		629 kcal	七五三 献立
		ししゃものいそべ焼き		ししゃも、たまご、あお 青のり	こむぎこ 小麦粉		28.5 g	
		いりどり煮		とりにく、ちくわ、さば節	さとう 里いも、こんにゃく、砂糖、油	にんじん、たけのこ、ごぼう、しいたけ、きぬさや	13.3 g	
		すまし汁		かつお節、こんぶ	ふ 麩	にんじん、ほうれんそう、だいこん 大根、しいたけ	1.8 g	
		いちごゼリー		にゅういんりょう 乳飲料、エースアガー	さとう 砂糖			
16	火	ゆかりごはん	○	しらす	こめ 米	ゆかり	660 kcal	
		れんこんの肉づめ揚げ		ぶたにく、たまご 豚肉、たまご	こむぎこ、でんぷん、あぶら 小麦粉、澱粉、油	れんこん、ねぎ、しょうが	24.9 g	
		五目豆腐		ぶたにく、とうふ 豚肉、豆腐	さとう、でんぷん、あぶら 砂糖、澱粉、ごま油	にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、グリーンピース	22.2 g	
		あさづけ			ごま	きゅうり、かぶ、きゃべつ	1.2 g	

