



よてい こんだてひょう



墨田区立二葉小学校

ひにち	ようび	こんだてのなまえ		ひとこと	血や肉になるもの【赤】	体の調子をととのえるもの【緑】	力や体温になるもの【黄】	17種 kcal	たんぱく質 g	
1	金	キムタクチャーハン	牛乳	菊花蒸し わかめスープ 文化の日	菊の花に見立てたシュウマイを給食室で一つ一つ手作りします。	牛乳飲用 ふた肉 とり肉 木綿豆腐 わかめ	にんにく しょうが たまねぎ キムチ たくあん こまつな 干しいたけ ねぎ コーン にんじん	米 油 ごま油 上白糖 でんぷん	569	23.6
5	火	シーフードスパゲティ	牛乳	じゃがいものフレンチサラダ 洋梨	洋梨は秋から冬が旬のくだもです！	牛乳飲用 ベーコン ふた肉 えび いか	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり 洋梨	スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	574	23.7
6	水	まぜまぜビビンバ	牛乳	豆腐のスープ みかん	ビビンバは、肉みそとよく混ぜるとおいしいです！	牛乳飲用 たまご ふた肉 とり肉 木綿豆腐	だいずもやし にんじん こまつな にんにく しょうが えのきたけ ねぎ みかん	米 ごま油 油 上白糖 白ごま でんぷん	591	23.3
7	木	千葉県 ごはん	牛乳	鮭の塩麹焼き しらたきのピリ辛炒め 鶏とせ風汁	鶏とせ風汁は、肉団子入りの汁物で、千葉県の郷土料理です。	牛乳飲用 銀鮭 ふた肉 とり肉 なた	にんにく しょうが にんじん こねぎ はくさい だいこん ごぼう しめじ こまつな	米 塩こうじ ごま油 しらたき 上白糖 でんぷん	581	27.6
8	金	豆乳きなこトースト	牛乳	ビーンズクリームスープ ごまだれサラダ	豆乳もきなこも大豆から作られます。	牛乳飲用 きな粉 豆乳 脱脂粉乳 ベーコン とり肉 レンズ豆 牛乳 生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーン	食パン 上白糖 バター 油 じゃがいも 米粉 白ごま	581	24.6
11	月	鮭の日 ミルクパン	牛乳	鮭のパン粉焼き スイートマッシュポテト 野菜スープ	11月11日は「鮭の日」です。	牛乳飲用 銀鮭 牛乳 生クリーム ベーコン とり肉	パセリ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	ミルクパン エッグケアマヨネーズ パン粉 さつまいも バター 油	616	27.6
12	火	五目そぼろ丼	牛乳	ごまあえ じゃがいものみそ汁	ひき肉と様々な具材を使ってそぼろ丼を作ります。	牛乳飲用 とり肉 大豆 たまご わかめ	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ こまつな たまねぎ	米 油 上白糖 白ごま じゃがいも	590	24.5
13	水	みそ煮込みうどん	牛乳	白菜のさっぱり漬け スパイシービーンズポテト	温かい煮込みうどんを食べて身体を温めましょう。	牛乳飲用 とり肉 油揚げ かまぼこ 大豆	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ こまつな はくさい しょうが	上白糖 うどん 油 ごま油 三温糖 じゃがいも でんぷん	518	22.7
14	木	マーボー丼	牛乳	のりチョレギサラダ りんご	「ぐんま名月」という名前のりんごです。	牛乳飲用 ふた肉 大豆 木綿豆腐 糸寒天 きざみのり	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ こねぎ キャベツ きゅうり こまつな りんご	米 油 上白糖 くる粉 ごま油 白ごま	635	25.8
15	金	福岡県 ごはん じゃこふりかけ	牛乳	大豆入りたまご焼き 筑前煮 大根のみそ汁	筑前煮は福岡県の郷土料理です。がめ煮とも呼ばれます。	牛乳飲用 ちりめんじゃこ 削り節 きざみのり とり肉 大豆 たまご とり肉 油揚げ	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ごぼう れんこん さやいんげん だいこん こまつな	米 油 白ごま 上白糖 こんにゃく さといも	619	27.6
18	月	長崎県 ちゃんぽん麺	牛乳	変わり漬け 焼きいも	ちゃんぽん麺は長崎県の郷土料理です。	牛乳飲用 ふた肉 かまぼこ いか	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ もやし ねぎ こまつな はくさい きゅうり しょうが	ちゃんぽん 油 ごま油 上白糖 さつまいも	549	20.5
19	火	八王子産 大蔵大根 ごはん 大根葉ふりかけ	牛乳	ぶりの照焼き 大蔵大根と里芋の煮物 豆腐のみそ汁	八王子のとうきょう元気農場で育てられた大蔵大根を使います！	牛乳飲用 油揚げ ぶり ふた肉 木綿豆腐 わかめ	だいこん葉 しょうが にんにく しょうが にんじん だいこん さやいんげん たまねぎ ねぎ	米 ごま油 上白糖 白ごま でんぷん 油 こんにゃく さといも	629	29.0
20	水	ピザトースト	牛乳	ポトフ アロエ入りヨーグルトかけ	ポトフはフランスの家庭料理です。	牛乳飲用 ベーコン 大豆 ポークハム ウィナー ピザチーズ ふた肉 ヨーグルト	にんにく たまねぎ トマト缶 マッシュルーム ピーマン セロリ にんじん キャベツ パセリ みかん缶 パイン缶 アロエ缶	食パン 油 上白糖 じゃがいも	567	25.0
21	木	なまあ 生揚げのブルコギ丼	牛乳	あさりのカリッとサラダ りんご (王林)	あさりをカリッと揚げてサラダに混ぜます。	牛乳飲用 ふた肉 生揚げ あさり オイスターソース	にんにく しょうが たまねぎ りんご にんじん もやし たら きゅうり キャベツ りんご (王林)	米 油 上白糖 でんぷん 白ごま ごま油 米粉	610	22.2
22	金	和食の日 秋の香りごはん	牛乳	氷下魚のから揚げ 秋のすまし汁 夢オレンジ	11月24日は和食の日です。だしのうまみを感じられる献立です。	牛乳飲用 とり肉 油揚げ 氷下魚 かまぼこ	ごぼう えのきたけ にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな 夢オレンジ	米 もち米 さつまいも 上白糖 油 でんぷん 米粉	526	22.6
25	月	ビーンズカレーライス	牛乳	海藻サラダ 早香	早香はホンカンと温州みかんをかけたあわせたみかんです。	牛乳飲用 ふた肉 レンズ豆 ひよこ豆 粉チーズ 海藻	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり 早香	米 油 はちみつ バター 小麦粉 上白糖 ごま油	638	21.4
26	火	ごはん	牛乳	かつおのごまみそがらめ おひたし けんちん汁	角切りのかつおを揚げて、ケチャップとみそのソースをからめます。	牛乳飲用 かつお 油揚げ 木綿豆腐	しょうが はくさい もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	米 油 でんぷん 米粉 上白糖 白ごま ごま油 こんにゃく	584	28.7
27	水	開校 119周年 二葉ラーメン	牛乳	祝 もやしときゅうりのピリ辛 チョコチップ二葉ケーキ	給食委員会で考えた開校記念日お祝い献立です！	牛乳飲用 ふた肉 なた たまご ヨーグルト 脱脂粉乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ もやし ねぎ こまつな きゅうり	ラーメン 油 ごま油 上白糖 はちみつ 小麦粉 バター チョコチップ	595	25.6
28	木	滋賀県 ごはん	牛乳	かしわのじゅんじゅん おかか和え みかん	かしわのじゅんじゅんは滋賀県の郷土料理です。	牛乳飲用 とり肉 焼き豆腐 削り節	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい ねぎ こまつな キャベツ もやし みかん	米 油 しらたき 中ザラ糖 車麩 上白糖	600	22.5
29	金	セサミゼノワーズパン	牛乳	ABCスープ コーンサラダ	甘いクッキー生地をパンに乗せて焼きます。	牛乳飲用 たまご ベーコン とり肉	しょうが たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ こまつな きゅうり コーン	ミルクパン バター 三温糖 白ごま 小麦粉 油 ABCマカロニ 上白糖	559	20.8

※献立は都合により変更することがあります。