



こんだてひょう(ぜんはん)

文京区立汐見小学校
校長 山田 晴康



ひにち	こんだてめい	牛乳	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちよつし ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3 月			ぶんか ひ 文化の白			
4 火	ごはん とうふのうま煮 ちぐさ 干草あえ おぎな 早生みかん	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん こんにやく さとう サラダあぶら ごま	にんじん たまねぎ だいこん はくさい こまつな にんじん とうもろこし こまつな わせみかん	605 kcal 24.7 g
5 水	クリームライス グリーンサラダ たべくらべりんご	○	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ バター サラダあぶら こむぎこ サラダあぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ シナノスイート シナノゴールド	626 kcal 19.4 g
6 木	チーズパン とうふたんこ 豆腐団子スープ ごまドレッシングサラダ ぶどうかん	○	ぶたにく とうふ こなかんでん	チーズパン こめこ ごまあぶら さつまいも サラダあぶら ごまあぶら さとう ねりごま さとう	しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい もやし きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ ぶどうジュース	601 kcal 24.3 g
7 金	げんまいごはん いかのかりんとうがらめ ひじきとごぼうのサラダ さつまい汁	○	いか ひじき とりにく みそ	こめ げんまい こむぎこ でんぷん さとう さとう さとう サラダあぶら こんにやく さつまいも	しょうが にんじん きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん だいこん	613 kcal 29.0 g
10 月	ゆまにく 焼肉チャーハン はるまき もずくの春巻き 甘酢あんかけ ごもくスープ	○	ぶたにく もずく ぶたにく とりにく	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま さとう さとう でんぷん はるまきのかわ こむぎこ じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ にんじん こまつな えのきだけ だけのこ ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ こまつな	647 kcal 27.6 g
11 火	はちみつレモントースト チリコンカン ツナサラダ	○	きんときまめ いんげんまめ ベーコン ぶたにく オイルツナ	しょくパン バター はちみつ じゃがいも さとう さとう サラダあぶら	レモンかじゅう にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし ホールトマト パザル だいこん キャベツ にんじん きゅうり	624 kcal 23.6 g
12 水	きんぴらごはん さわらの香味焼き すまし汁 りんご(ぐんま名月)	○	とりにく あぶらあげ さわら とりにく とうふ わかめ	こめ さとう ごま ごまあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん ほししいたけ にんにく しょうが ながねぎ ながねぎ こまつな りんご	599 kcal 31.6 g
13 木	ごはん かーじゆばう 家常豆腐 はるさめ 春雨スープ ようなし 洋梨(ラフランス)	○	ぶたにく なまあげ みそ とりにく とうふ	こめ さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ もやし しょうが にんじん ながねぎ こまつな ラフランス	597 kcal 26.3 g
14 金	ドリア レモンドレッシングサラダ ミネストローネ	○	ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム ぶたにく だいず しろはなまめペースト チーズ ウィンナー	こめ バター サラダあぶら こむぎこ サラダあぶら さとう さとう シェルマカロニ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモンかじゅう しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールトマト	652 kcal 23.4 g

○食材の出荷状況や天候により、献立を変更する場合があります。
○エネルギー・たんぱく質は中学年の値を載せています。低学年は0.9倍、高学年1.1倍を目安としてください。
○11/21(金) 5年生は社会科見学のため給食はありません。
○11/25(火) 6年生は社会科見学のため給食はありません。



こんだてひょう(こうはん)



15	土	カレーライス <small>3-1 リクエスト</small>	〇	ぶたにく こむぎこ じゃがいも はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	668 kcal 18.5 g	
		オニオンドレッシングサラダ		サラダあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		
		フルーツミックス		さとう	みかんかん おうとうかん りんごかん パインかん		
17	月	ふりがな ききゅうりょうきょうび 振替休業日					
18	火	もずく丼 沖縄風みそ汁 パインかん	〇	ぶたにく もずく ベーコン とうふ みそ こなかんてん	こめ さとう でんぷん ごまあぶら こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし しょうが たまねぎ もやし にんじん ながねぎ こまつな パインジュース パインかん	614 kcal 20.8 g
19	水	ごはん 鶏のから揚げ ねりごまあえ みそ汁	お茶	とりにく あぶらあげ みそ	こめ こめこ でんぷん ねりごま ごま さとう じゃがいも	にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん えのきたけ かぶ こまつな	537 kcal 20.0 g
20	木	フィッシュフライサンド パスタスープ みかん(夢オレンジ)	〇	メルルーサ とりにく	まるパン こむぎこ パンこ マカロニ	キャベツ にんじん にんじん たまねぎ とうもろこし ゆめオレンジ	604 kcal 29.5 g
21	金	ほうとう ごま酢あえ じゃがまるくん	〇	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう チーズ あおのり けずりぶし	れいとううどん ごま さとう じゃがいも マッシュポテト でんぷん Egg アーモンド	にんじん だいこん はくさい かぼちゃ こまつな にんじん キャベツ もやし こまつな	584 kcal 22.5 g
24	月	ふりがな ききゅうりょうきょうび 振替休業日					
25	火	まいだけごはん れんこんつくねバーグ どさんこ汁	〇	ぶたにく あぶらあげ とうふ とりにく ぶたにく ぶたにく とうふ みそ	こめ もちこめ ごま さとう でんぷん じゃがいも	まいだけ にんじん たまねぎ ほししいたけ れんこん しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし	580 kcal 26.4 g
26	水	ホイコーロー丼 とうふとわかめのスープ 食べくらべりんご	〇	ぶたにく みそ とうふ カットわかめ	こめ むぎごま さとう ごまあぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ ピーマン ねぎ こまつな ふじ おうりん	541 kcal 19.7 g
27	木	ごはん たらの野菜あんかけ えのきのすまし汁 いもようかん	〇	まだら わかめ かまぼこ とうにゅう こなかんてん	こめ でんぷん さつまいも さとう さとう	しょうが にんじん たまねぎ だけのこ とうもろこし にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな	628 kcal 23.3 g
28	金	和風スパゲッティ ポテトスープ 抹茶蒸しパン <small>3-2 リクエスト</small>	〇	ぶたにく ベーコン ウィンナー とうにゅう こなかんてん	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも こむぎこ さとう サラダあぶら あまなっとう	にんにく たまねぎ ほんしめじ こまつな しょうが たまねぎ にんじん ほんしめじ	599 kcal 22.1 g



11月栄養価平均 (文京区学校給食摂取基準)
エネルギー 607kcal (611~650kcal)
たんぱく質 24.0g (21.1~32.5g)

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、
文京区学校給食摂取基準の運用を見直しを行なっております。