

1 1 月 こんだてひょう

2025年11月

江東区立南砂小学校

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	エネルギー たんぱく質
4 火	ご飯	○	菊花蒸し ゆで野菜(からししょうゆ) のっぺい汁	★牛乳(飲用), ★豚ひき肉, 削り節, ★かまぼこ(白)	米, でん粉, さといも, 板こんにゃく	たまねぎ, しょうが, にんにく, スイート コーン(カーネル, 冷凍, ゆで), はく さい, もやし, 江戸菜, ごぼう, にんじ ん, だいこん	614 kcal 24.1 g
5 水	ガーリックトースト	○	チリコンカン 揚げワントン入りゆで野菜	★牛乳(飲用), ★豚ひき肉, 大豆, ひ よこまめ(乾)	★食パン 50g 1枚切り, ★食パン 60g 1枚切り, ★食パン 70g 1枚 切り, ★マーガリン, 油, じゃがいも, 砂 糖, サラダ油, わんたんの皮	にんにく, パセリ, たまねぎ, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ピーマン, キャベツ, もやし, スイートコーン (カーネル, 冷凍, ゆで)	619 kcal 25.4 g
6 木	ご飯	○	麻婆豆腐 ナムル	★牛乳(飲用), ★豚ひき肉, 削り節, 豆腐(冷凍)	米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, に んじん, 干ししいたけ, たけのこ (缶), (冷)グリーンピース, もやし, 江戸 菜	671 kcal 27.4 g
7 金	ピラフの杓打ソースかけ	○	ブロッコリー入りゆで野菜 コロコロオレンジゼリー	★牛乳(飲用), ★牛乳, (冷)むきえ び, ほたて(貝柱), ★粉チーズ	米, 油, 小麦粉, サラダ油, 砂糖	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, オ レンジジュース(100%)	674 kcal 22.7 g
10 月	トマトクリームスパゲッティ	○	カリカリポテトのハニードレッシング フルーツのヨーグルト添え	★牛乳(飲用), ★いか(短冊), (冷) むきえび, ★生クリーム, ★プレーン ヨーグルト	スパゲッティ(乾), サラダ油, 油, じゃがいも, はちみつ	にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ, トマト缶詰(ホール), パセリ, きゅう り, みかん(缶), 黄桃缶(缶), パイ ン(缶)ピーズ	659 kcal 23.5 g
11 火	親子丼	○	キャベツの香りづけ 豚汁	★牛乳(飲用), 削り節, ★鶏むね肉 (皮つき若鶏), ★鶏卵, 刻みのり, ★豚 肩(脂身付き), 豆腐(木綿)	米, 砂糖, 白ごま, じゃがいも	たまねぎ, (冷)グリーンピース, キャベ ツ, きゅうり, にんじん, レモン(全果 生), ごぼう, だいこん, ねぎ	627 kcal 29.7 g
12 水	ご飯	○	さばのみそ煮 カレーきんぴら ゆで野菜(土佐しょうゆ)	★牛乳(飲用), さば 40g, さば 50g, ★さつま揚げ, 削り節, 糸がきかつ お	米, 砂糖, 油, じゃがいも, つきこんにゃ く, 三温糖	しょうが, にんじん, ごぼう, はくさい, もやし, 江戸菜	652 kcal 26.7 g
13 木	古代米いもご飯	○	いかのねぎ塩焼き カリカリ油揚げ入りゆで野菜 かきたま汁	★牛乳(飲用), ★いか(40g), ★い か(50g), 油揚げ, 削り節, 豆腐(木 綿), ★鶏卵	米, 黒米, さつまいも, 白ごま, 砂糖, ご ま油, サラダ油, でん粉	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, 江 戸菜, キャベツ, たまねぎ, にら	589 kcal 29.5 g
14 金	秋野菜のカレーライス	○	大豆入りゆで野菜 みかん	★牛乳(飲用), ★豚肩(脂身付き), 大 豆	米, 油, さつまいも, 小麦粉, サラダ油, ごま油, 砂糖	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, みかん	715 kcal 20.5 g
17 月	あしたばパン 結びツグシ	○	ペンのミートグラタン にんじんとツナのゆで野菜	★牛乳(飲用), ★ベーコン, ★豚ひき 肉, ★生クリーム, ★ピザ用チーズ, ツ ナ缶(水煮)	★あしたばパン40g, ★あしたばパン 50g, ★あしたばパン60g, マカロニ (乾), 油, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油	たまねぎ, エリンギ, ブロッコリー, に んじん, きゅうり, キャベツ	701 kcal 29.0 g
18 火	ご飯	○	鮭のバターしょうゆ焼き じゃがいものきんぴら炒め みそ汁(かぶ・揚げ・葉)	★牛乳(飲用), 鮭 40g, 鮭 50g, ★ さつま揚げ, 削り節, 油揚げ, 生わかめ	米, ★バター, 油, つきこんにゃく, 砂 糖, じゃがいも, 白ごま	ごぼう, にんじん, かぶ根, かぶ(葉)	648 kcal 28.5 g
19 水	吹き寄せご飯	○	ししゃものもみじ揚げ 磯香あえ けんちん汁	★牛乳(飲用), 削り節, 油揚げ, し しゃも L, 刻みのり, 豆腐(木綿)	米, ぎんなん(ゆで), 砂糖, 油, 小麦粉, 白ごま, 板こんにゃく, さといも, ごま 油	にんじん, しめじ, はす, はくさい, もや し, 江戸菜, ごぼう, だいこん, ねぎ	587 kcal 23.8 g
20 木	ご飯	○	和風ハンバーグ じゃがいもの香味あえ みそ汁(キャベツ・アゲ・コマツナ)	★牛乳(飲用), ★豚ひき肉, 干ひじき (ステルス釜, 乾), 豆腐(木綿) 半分絞 る, 削り節, あおのり, 油揚げ	米, 油, 生パン粉, じゃがいも, 白ごま	たまねぎ, だいこん, ねぎ, にんじん, キャベツ, 江戸菜	677 kcal 28.5 g
21 金	ご飯	○	さばのコチュジャン焼き もやしとわかめのごま醤油 青菜とコーンの卵スープ	★牛乳(飲用), さば 40g, さば 50g, 生わかめ, 削り節, ★鶏卵	米, 砂糖, ごま油, 白ごま, でん粉	しょうが, にんにく, ねぎ, もやし, 江戸 菜, にんじん, スイートコーン(カーネ ル, 冷凍, ゆで), チンゲンツアイ	632 kcal 28.0 g
25 火	カレーうどん	○	ポテトたこあげ はりはりゆで野菜	★牛乳(飲用), ★さつま揚げ, 削り 節, まだこ(ゆで), あおのり, 糸がきか つお, ちりめんじゃこ	油, 砂糖, (冷)うどん, でん粉, じゃがい も, 小麦粉, 緑豆はるさめ, ごま油	たまねぎ, にんじん, ねぎ, 江戸菜, 紅 しょうが, 切干しだいこん, キャベツ, きゅうり	599 kcal 22.0 g
26 水	ご飯+ふりかけ(じゃこ)	○	魚と野菜の五色あえ わかめ入りゆで野菜	★牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, 糸が きかつお, あおのり, しいら, 大豆, 生わ かめ	米, 白ごま, 油, でん粉, さつまいも, 砂 糖, サラダ油	しょうが, にんじん, さやいんげん, キャベツ, きゅうり	713 kcal 30.7 g
27 木	ご飯	○	鶏から揚げ変わりソース じゃがいも入りゆで野菜 わかめとたまごのスープ	★牛乳(飲用), ★鶏肉モモ(皮付 き)40g, ★鶏肉モモ(皮付き)50g, ★鶏 肉モモ(皮付き)60g, 削り節, 生わかめ, ★鶏卵	米, 油, ごま油, でん粉, 砂糖, じゃがい も, サラダ油	しょうが, ねぎ, キャベツ, きゅうり, に んじん, スイートコーン(カーネル, 冷 凍, ゆで), はくさい	717 kcal 26.5 g
28 金	ピザトースト	○	コーンシチュー 柿	★牛乳(飲用), ツナ缶(油漬), ★ピザ 用チーズ, ★豚肩(脂身付き), レンズま め(乾), ★牛乳, ★生クリーム	★食パン 50g 1枚切り, ★食パン 60g 1枚切り, ★食パン 70g 1枚 切り, 油, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, トマト缶詰(ホール), たま ねぎ, ピーマン, エリンギ, にんじん, ス イートコーン(カーネル, 冷凍, ゆで), スイートコーン缶クリーム, ブロッコ リー, 柿 1/4切り	662 kcal 28.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています