

11がつ こんだてひょう



令和８年度

江東区立東雲小学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	ごはん	○	とうふハンバーグ ゆでやさい（ごま・あぶらあげ） じゃがいものみそしる	牛乳（飲用）, 豚肉, 豆腐（木綿）, 鶏卵, 削り節, 油揚げ, わかめ	米, 油, 生パン粉, 砂糖, でん粉, 白ごま, じゃがいも	たまねぎ, はくさい, もやし, こまつな, ねぎ	714 kcal 31.7 g 25.8 g 3.2 g
３日（火）文化の日							
4 水	チキン カレーライス	○	わかめいりゆでやさい みかん	牛乳（飲用）, 鶏肉, わかめ	米, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, きゅうり, みかん	678 kcal 22.0 g 20.8 g 2.3 g
5 木	ごはん	○	メルルーサのあずまに ゆでやさい（からしじょうゆ） ぐだくさんみそしる	牛乳（飲用）, メルルーサ, 削り節	米, 油, でん粉, 砂糖, 白ごま, じゃがいも	しょうが, はくさい, もやし, こまつな, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	620 kcal 26.3 g 15.3 g 2.4 g
6 金	チキン カツバーガー	○	インゲンまめいりやさいスープ フルーツポンチ うんどうかいおうえん こんだて	牛乳（飲用）, 鶏肉, ベーコン, 豚肉, いんげんまめ	丸パン, 油, 小麦粉, 乾燥パン粉, 砂糖	キャベツ, たまねぎ, にんじん, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	640 kcal 31.5 g 22.5 g 2.7 g
７日（土）運動会　９日（月）　運動会振替休業日							
10 火	わかめごはん	○	なまあげのそぼろに ゆでやさい（ごまかけ）	牛乳（飲用）, 炊き込みわかめ, 豚肉, 削り節, 生揚げ	米, 白ごま, 油, じゃがいも, 板こんにゃく, 砂糖, でん粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ缶, 干ししいたけ, はくさい, もやし, こまつな	663 kcal 25.6 g 21.8 g 2.3 g
11 水	フレンチ トースト	○	チリコンカン チーズいりゆでやさい	牛乳（飲用）, 鶏卵, 牛乳, 豚肉, 大豆, ダイスチーズ	食パン, バター, 砂糖, 油, じゃがいも, ごま油	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン, スィートコーン缶, トマト缶, キャベツ, にんじん, きゅうり	610 kcal 26.2 g 27.1 g 3.0 g
12 木	ホイコーロー どん	○	かきたまじる かき	牛乳（飲用）, 豚肉, 出し昆布, 削り節, 鶏肉, 豆腐（木綿）, 鶏卵	米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, ピーマン, ねぎ, えのきたけ, こまつな, 柿	630 kcal 26.9 g 19.0 g 2.3 g
13 金	ごはん	○	さけのてりやき じゃがいものキンピラいため ゆでやさい（だしじょうゆ）	牛乳（飲用）, 鮭, 豚肉, 削り節	米, 砂糖, でん粉, 油, つきこんにゃく, じゃがいも, 白ごま	しょうが, ごぼう, にんじん, はくさい, もやし, こまつな	628 kcal 28.2 g 16.6 g 2.0 g
16 月	ﾋﾟﾗﾌの ﾎﾜｲﾄｿｰｽかけ	○	じゃがいもいりゆでやさい りんご	牛乳（飲用）, 鶏肉, 牛乳, むきえび, いか, 粉チーズ	米, 油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム缶, キャベツ, きゅうり, スィートコーン缶, りんご	648 kcal 26.8 g 17.4 g 2.4 g
17 火	ごはん	○	さわらのこうみやき おかかあえ みそしる（とうふ・あぶらあげ）	牛乳（飲用）, さわら, 糸がきかつお, 削り節, 油揚げ, 豆腐（木綿）	米, 砂糖, ごま油, 白ごま	しょうが, ねぎ, ほうれんそう, にんじん, もやし	604 kcal 29.3 g 18.5 g 2.2 g
18 水	スープ スパゲッティ	○	じゃがいもハニーサラダ フルーツのヨーグルトぞえ	牛乳（飲用）, ベーコン, 鶏肉, プレーンヨーグルト	スパゲッティ, 油, 小麦粉, バター, じゃがいも, はちみつ	にんにく, たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, しめじ, スィートコーン缶, きゅうり, キャベツ, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	697 kcal 25.4 g 23.5 g 2.0 g
19 木	ごはん	○	にくじゃが ししゃものもみじあげ もやしとわかめのごまじょうゆ	牛乳（飲用）, 豚肉, さつま揚げ, 削り節, ししゃも, わかめ	米, 油, じゃがいも, しらたき, 砂糖, 小麦粉, 白ごま, ごま油	にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, もやし	696 kcal 27.6 g 19.9 g 2.2 g
20 金	ちゃめし	○	おでん キャベツのごまあえ	牛乳（飲用）, 出し昆布, 削り節, 煮干し, 結び昆布, ちくわぶ, がんもどき, 揚げボール	米, 板こんにゃく, じゃがいも, 砂糖, 白ごま	だいこん, にんじん, キャベツ	594 kcal 23.3 g 15.3 g 3.5 g
２３日（月）　勤労感謝の日							
24 火	おやこどん	○	こまつなのあえもの とんじる	牛乳（飲用）, 削り節, 鶏肉, 鶏卵, 豚肉, 豆腐（木綿）	米, 砂糖, ごま油, 白ごま, じゃがいも, 板こんにゃく	たまねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ, もやし, ごぼう, だいこん, ねぎ	692 kcal 30.0 g 23.3 g 3.2 g
25 水	ごはん	○	さばのカレーあげ いそかあえ さつまじる	牛乳（飲用）, さば, 削り節, 刻みのり, 鶏肉, 豆腐（木綿）	米, 油, でん粉, 板こんにゃく, さつまいも	はくさい, もやし, こまつな, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	693 kcal 28.2 g 22.5 g 2.2 g
26 木	やきうどん	○	ゆでやさい（とさじょうゆ） とうふとわかめのみそしる	牛乳（飲用）, 豚肉, なると, 削り節, あおのり, 糸がきかつお, 油揚げ, 豆腐（木綿）, わかめ	うどん, 油	たまねぎ, にんじん, キャベツ, ピーマン, はくさい, もやし, こまつな, ねぎ	597 kcal 26.3 g 26.0 g 2.7 g
27 金	シナモン トースト	○	ポークビーンズ ゆでやさい（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞぞえ）	牛乳（飲用）, ベーコン, 豚肉, 大豆, いんげんまめ	食パン, バター, 砂糖, 油, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, にんじん, トマト缶, キャベツ, にんじん, きゅうり	623 kcal 23.9 g 28.4 g 2.8 g
30 月	ごはん	○	ユーリンチー ナムル ちゅうかスープ	牛乳（飲用）, 削り節, 鶏肉, 豆腐（木綿）	米, 油, でん粉, 砂糖, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, もやし, こまつな, にんじん, たけのこ缶, 干ししいたけ, はくさい	702 kcal 27.0 g 26.9 g 2.6 g

※食材の都合により献立を変更することがあります。

・２４日（火）･･･５年生社会科見学

・２５日（水）･･･４年生社会科見学