



11月 学校給食献立表



渋谷区立青山キャンパス
神南小学校

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	あか 血や肉、骨や歯に なるもの	みどり からだの 腸子を養える	さいろ 体を動かす 熱や力になるもの	1人分 kcal	たんぱく 質 g
2	月	【世界の料理】 東南アジア ナシゴレン	チンゲン菜と豆腐のスープ バナナナンピャ		むきえび 鶏むき肉 牛乳 鶏肉 木綿豆腐	にんにく しょうが 玉葱 赤パプリカ ピーマン ホールコーン にんじん 干し椎茸 チンゲンサイ ねぎ バナナ	米 大麦 油 ごま油 揚げ油 香巻きの皮 グラニュー糖 砂糖	686	24.9
4	水	【コラボ給食withキューピー】 鮭のクリームライス	秋野菜のにんじんドレッシングサラダ ぶどうゼリー		鶏肉 牛乳 生鮭 粉チーズ 牛乳	にんじん 玉葱 しめじ マッシュルーム(水煮) さいのめんにんじん にんじん ホールコーン ぶどうジュース	米 大麦 油 バター 薄力粉 さつまいも 砂糖	712	22.8
5	木	麦ごはん	魚のゆであん焼き はりはり漬け 横菜汁	11月8日は いい歯の日	牛乳 ぶり 塩昆布 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	しょうが ゆず(果汁) 切干しいちご きゅうり にんじん 緑豆もやし だいこん れんこん ごぼう こまつな ねぎ	米 大麦 砂糖 ごま油 油	698	29.2
6	金	きなこ揚げパン	ホワイトシチュー くだもの		きな粉 牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮) ブロッコリー 柿	ミルクパン グラニュー糖 揚げ油 油 ジャガイモ 薄力粉 バター	683	26.7
9	月	麦ごはん	れんこんハンバーグ 切干大根のペペロンチーノ かぼちゃのすり流し汁		牛乳 豚むき肉 押し豆腐 おから 赤みそ ベーコン 鶏むき肉 豆腐クリーム	ねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ れんこん にんにく 玉葱 切干大根 かぼちゃ えのきたけ こまつな	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 オリーブ油	710	29.7
10	火	【コラボ給食with郷野・郷山市】 あさか舞ごはん	凍り豆腐のチリソース 重 いちごミルク寒天		牛乳 高野豆腐 鶏肉 寒天 牛乳	しょうが にんにく トマトクチャップ ねぎ にんじん 干し椎茸 ごぼう たけのこ いちごジャム いちごピューレ	あさか舞(米) 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖 里芋 つきこんにゃく あられ麩	676	23.2
11	水	【コラボ給食withキューピー】 バターチキンカレーライス	塩こうじとレモンのコールスロー風サラダ キャロットゼリー		鶏肉 ヨーグルト(無糖) 生クリーム 牛乳 牛乳 粉寒天	しょうが にんにく 玉葱 トマト キャベツ トマトクチャップ にんじん ホールコーン レモン みかんジュース	米 油 三温糖 バター 砂糖	730	24.6
12	木	ごはん	里芋のすき焼きクロック 梅おかか和え 豆腐とお麩のすまし汁		牛乳 豚むき肉 カットわかめ 絹ごし豆腐	しょうが 玉葱 にんじん はくさい こまつな 梅干し みつば	米 ジャガイモ 里芋 油 つきこんにゃく マッシュポテト 砂糖 薄力粉 パン粉(乾) 揚げ油 ごま油 麩	661	21.7
13	金	きつねうどん	シャキシャキサラダ くだもの		豚肉 かまぼこ カットわかめ 油揚げ 牛乳	にんじん 干し椎茸 ねぎ 切干しいちご キャベツ もやし きゅうり こまつな みかん	うどん 三温糖 ごま油 砂糖	638	26.3
16	月	【11月】お誕生日給食 シーフードパエリア	冬野菜の豆腐クリームスープ 栗肉入りアップルゼリー		鶏肉 いか むきえび 牛乳 ベーコン 豆腐バター 豆腐 粉寒天	にんにく にんじん 玉葱 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ほうさい マッシュルーム りんご(缶) りんごジュース	米 大麦 オリーブ油 油 じゃがいも 薄力粉 砂糖	695	24.0
17	火	郷土料理 宮崎県 ごはん	チキン南蛮 なんでもせん切りサラダ あおさの味噌汁		牛乳 鶏肉 たまご うすら卵(水煮) 干しひじき あおさ(素干し) 絹ごし豆腐 油揚げ 白みそ	にんにく 玉葱 ピクルス レモン キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな えのきたけ	米 三温糖 薄力粉 片栗粉 揚げ油 エッグケアマヨネーズ 油	689	29.8
18	水	【世界の料理】 イギリス パンプキンパン	シェパーズパイ スコッチブロス マスカットゼリー		牛乳 豚むき肉 レンズまめ 豆腐 ベーコン 鶏肉 いんげん豆ペースト 粉寒天	にんにく にんじん 玉葱 トマト しょうが トマトクチャップ セロリ キャベツ かぶ ぶどうジュース	パンプキンパン 油 じゃがいも 薄力粉 オリーブ油 大麦 砂糖	666	27.8
19	木	郷土料理 大阪府・京都府 雑穀ごはん	鯖の西京焼き 野菜のいそ和え 肉吸い		牛乳 さわら 味噌 白みそ 刻みのり 牛肉 押し豆腐	しょうが こまつな 緑豆もやし にんじん はくさい ごぼう ねぎ 万能ねぎ	米 雑穀 砂糖	685	29.6
20	金	ごはん	丸ごとキャベツのメンチカツ 野菜のゆかり和え 沢煮椀		牛乳 豚むき肉 大豆 豚肉	玉葱 キャベツ えのきたけ もやし きゅうり にんじん こまつな ごぼう だいこん たけのこ ねぎ	米 薄力粉 パン粉(生) パン粉(乾) 揚げ油 砂糖 つきこんにゃく 片栗粉	667	24.6
24	火	【いい和食の日】 ごはん	魚の紅葉焼き ツナサラダ チゲ豚汁		牛乳 生鮭 まぐろ缶詰 豚肉 白みそ 赤みそ	にんじん キャベツ 緑豆もやし こまつな きゅうり レモン にんにく しょうが 玉葱 はくさい ごぼう えのきたけ 白菜キムチ	米 エッグケアマヨネーズ 砂糖 油 ごま油	686	30.1
25	水	郷土料理 長野県 野沢菜チャーハン	山賊焼き おぶっこ		鶏むき肉 大豆 牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 赤みそ	玉葱 にんじん 野沢菜漬 しょうが にんにく だいこん 干し椎茸 ねぎ	米 油 三温糖 片栗粉 薄力粉 揚げ油 うどん	663	30.7
26	木	【地産地消】 東京都練馬区 練馬スパゲティ	わかめとじゃこのサラダ りんごとさつま芋のケーキ		まぐろ缶詰 刻みのり 牛乳 ちりめんじゃこ カットわかめ たまご 牛乳	にんにく だいこん にんじん きゅうり キャベツ こまつな りんご	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 砂糖 ごま油 薄力粉 バター さつまいも	721	28.9
27	金	郷土料理 高知県 カツオ飯	ゆずポン酢のジュレサラダ 白菜の生姜汁		かつお 牛乳 アガー 白みそ	しょうが キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ ゆず にんじん はくさい えのきたけ こまつな	米 大麦 片栗粉 揚げ油 三温糖 砂糖 ごま油	624	26.6

◎食材の納入状況により、献立内容が変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

◎小・中学校共通の献立表のため、栄養価は小学4年生を基準に掲載しています。