



11月

献立表



令和4年度

渋谷区立富谷小学校

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	1献立 -	
							たんぱく質	
1火	あひだまごん 油玉丼	○	じゃこ入りサラダ なし	鶏肉 油揚げ 卵 ちりめんじゃこ 牛乳	米 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし きゅうり なし	610 24.8	
2水	ごはん	○	鮭のちゃんちゃん焼き こぶきいも すまし汁	鮭 わかめ 豆腐 牛乳	米 砂糖 バター じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン ねぎ	558 27.0	
4金	ごちく 五目チャーハン	○	もち米団子 春雨スープ	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 春雨 もち米 でん粉 ごま油	生姜 ねぎ 人参 干し椎茸 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし 青梗菜	616 25.7	
7月	ごはん	○	チキン南蛮 お浸し 味噌汁	鶏肉 卵 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油 マヨネーズ	玉ねぎ ピクルス 小松菜 キャベツ 人参 もやし 万能ねぎ	658 31.0	
8火	★11月8日はいい歯の日 ごはん & ひじきふりかけ	○	肉豆腐 切り干し大根のごま酢和え	ひじき ちりめんじゃこ 豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 ごま 油 砂糖 しらたき ごま油	生姜 玉ねぎ しめじ 人参 きゅうり 切り干し大根 もやし	568 25.3	
9水	みそ 味噌ラーメン	○	大根とツナのサラダ ふかしいも	豚肉 ツナ 牛乳	蒸し中華麺 砂糖 油 ごま油 さつまいも	生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし にら コーン ねぎ 大根 きゅうり	618 29.9	
10木	ごはん	○	白身魚の七味揚げ 根菜汁 カリカリ油揚げサラダ	メルルーサ 油揚げ ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳	米 でん粉 砂糖 油 米粉 ごま油 ごま じゃがいも	ねぎ にんにく 生姜 人参 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	601 26.3	
11金	シーフード ピラフ	○	白いんげん豆と野菜のスープ煮 カフェオレゼリー	えび いか ベーコン 鶏肉 インゲン豆 ゼラチン 牛乳	米 バター 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム セロリ キャベツ	614 25.8	
14月	やまどり団 焼鳥丼	○	豆腐となめこの味噌汁 りんご	鶏肉 のり 豆腐 牛乳	米 油 砂糖	ねぎ 人参 玉ねぎ ピーマン もやし なめこ りんご	618 29.7	
15火	しめじごはん	○	鯖の幽庵焼き 変わり金平 むらくも汁	油揚げ 鶏肉 鯖 卵 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 つきこん ごま でん粉	人参 しめじ ゆず ごぼう 白菜 ねぎ	632 29.1	
16水	や 焼きカレーパン	○	ポトフ チーズサラダ	豚肉 卵 鶏肉 牛乳 ウィンナー ベーコン チーズ	パンズパン 油 でん粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 大根 にんにく セロリ キャベツ きゅうり	580 24.3	
18金	ごはん	○	五目味噌煮 きゅうりのしらす和え	豚肉 生揚げ しらす わかめ 牛乳	米 油 こんにゃく 里芋 砂糖	ごぼう 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし 生姜	601 21.1	
21月	★ワンダフル給食 ワンダフル 牛丼	○	かぶの浅漬け さつまいもの味噌汁	和牛 油あげ 牛乳	米 砂糖 牛脂 さつまいも でん粉	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう ねぎ かぶ	732 26.9	
22火	ごはん	○	かぼちゃコロッケ コールスローサラダ もやしのスープ	豚肉 牛乳 鶏肉	米 砂糖 ごま油 乾燥マッシュポテト パン粉 小麦粉 油	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン もやし 青梗菜	700 22.3	
24木	わかめごはん	○	ぶり大根 田舎汁 みかん	ぶり 油揚げ 牛乳 わかめ	米 ごま じゃがいも 砂糖 こんにゃく 油	大根 生姜 人参 ごぼう ねぎ しめじ 小松菜 みかん	603 23.9	
25金	二色サンド (いちごジャム&チーズ)	○	クリームシチュー わかめサラダ	チーズ 鶏肉 わかめ 生クリーム 牛乳	食パン 黒砂糖パン バター じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	いちごジャム にんにく 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり	611 20.3	
28月	ほうとう	○	白菜柚子風味 黒砂糖蒸しパン	豚肉 油揚げ 卵 ちりめんじゃこ 牛乳	こんにゃく うどん ごま油 小麦粉 砂糖 バター 甘納豆 黒砂糖	ごぼう 人参 大根 かぼちゃ 干し椎茸 ねぎ 白菜 ゆず きゅうり	590 30.0	
29火	ごはん	○	魚と野菜の甘酢煮 茹で野菜の中華風味	めかじき いか 牛乳	米 でん粉 砂糖 油 ごま油 ごま	生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン 白菜 きゅうり	604 25.3	
30水	ハヤシライス	○	醤油ドレッシングサラダ りんご	豚肉 牛乳	米 油 バター 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム もやし キャベツ きゅうり りんご	603 18.6	

*低学年の栄養量は中学年の約10%減、高学年の栄養量は中学年の約10%増になっています。
*食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。