

11月 献立表



2024年11月

0:通常献立

渋谷区立長谷戸小学校

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
1 金	黒砂糖パン (給食会)	○	秋のクリームシチュー () カラフルサラダ (大根)	牛乳, 鶏むね肉, 牛乳, 生クリーム	くろざとうパン, 油, じゃがいも, パター, 薄力粉, さつまいも, オリーブ油, 上白糖	にんじん, たまねぎ, ぶなしめじ, エリンギ水煮, こまつな, キャベツ, だいこん, コーン, 赤パプリカ	583 kcal 23.3 g
5 火	ひじきと豚肉のおこわ (大皿)	○	ししゃものフライ (パン粉) とうふとほくさいのみそ汁 ()	牛乳, 豚肉, 干ひじき (アノル釜, 乾), 大豆, ししゃも, 絹ごし豆腐, 米みそ, 米みそ	こめ, もちこめ, 油, 三温糖, 薄力粉, パン粉	にんじん, たけのこ, しょうが, はくさい, こまつな	662 kcal 29.4 g
6 水	ミルクパン (給食会)	○	ハンバーグ (ケチャップソース) 仮 スパインーポテトソテー (仮) キャベツとウインナーのスープ ()	牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, 大豆, 米みそ, ウインナー	ミルクパン, 油, 上白糖, かたくり粉, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, キャベツ, もやし	634 kcal 31.2 g
7 木	ごはん	○	肉じゃがコロケ かぶと青菜のおかかあえ えのきともやしのみそ汁	牛乳, 豚ひき肉, 糸けずり, 米みそ, 米みそ, わかめ	こめ, 油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 三温糖, 薄力粉, パン粉, 油	にんじん, たまねぎ, かぶ, だいこん, こまつな, かぶの葉, えのきたけ, もやし	651 kcal 21.2 g
8 金		○	スパゲティきのこミートソース () コーンサラダ () かき (たねなし) 1/6個	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 米みそ	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 三温糖, 上白糖	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, トマト缶, ぶなしめじ, エリンギ水煮, キャベツ, コーンかん, かき	583 kcal 24.5 g
11 月	麦ごはん75g	○	なめたけ (塩味調節) 鶏肉と野菜のみそ煮 (とろみ付き) ごまじゃこサラダ ()	牛乳, 鶏もも肉, 厚揚げ, 米みそ, ちりめんじゃこ	こめ, 米粒麦 (押麦), 油, こんにゃく, 三温糖, かたくり粉, 白ごま, ごま油	えのきたけ, しょうが, にんじん, だいこん, たまねぎ, キャベツ, もやし	639 kcal 25.3 g
12 火	ごはん (米75)	○	揚げ魚の中華ソースかけ (仮) あんかけ風野菜炒め (仮) さといも入りみそ汁 (仮)	牛乳, ホキ, 豚ひき肉, 木綿豆腐, 米みそ, 米みそ	こめ, かたくり粉, 油, ごま油, 上白糖, さといも	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, だいこん, こまつな	611 kcal 26.2 g
13 水	麦ごはん75g	○	ぎせいとらふ (豚肉 仮) 野菜の塩昆布和え (大根・キャベツ) 厚揚げとかぶのみそ汁 ()	牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき肉, たまご, 塩昆布, 厚揚げ, 米みそ, 米みそ	こめ, 米粒麦 (押麦), 油, 三温糖, 白ごま	たまねぎ, にんじん, だいこん, キャベツ, はくさい, かぶ, かぶの葉, こまつな	600 kcal 26.5 g
14 木	もみじごはん (仮)	○	鶏肉の照り焼き (添え) 具だくさんみそ汁 () 菊花みかん	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, 鶏モモ肉切身, 豚肉, 木綿豆腐, 米みそ, 米みそ	こめ, 油, 上白糖, じゃがいも, つきご, ん, ごま油	エリンギ水煮, ぶなしめじ, にんじん, しょうが, 干し椎茸, だいこん, かんきつ ()	652 kcal 28.6 g
15 金	ゆかりごはん (米75)	○	高野豆腐の揚げ煮 (仮) 白菜となめこのみそ汁 ()	牛乳, 高野豆腐, 鶏もも肉, 油揚げ, 米みそ, 米みそ	こめ, かたくり粉, 油, じゃがいも, 上白糖	にんじん, たまねぎ, こまつな, はくさい, なめこ	678 kcal 25.5 g
18 月	麦ごはん75g	○	ジャンボぎょうざ だいこんとキャベツのピリ辛あん 鶏肉とさくらげの中華スープ ()	牛乳, 豚ひき肉, 米みそ, 鶏むね肉, 木綿豆腐	こめ, 米粒麦 (押麦), ぎょうざの皮, ぎょうざの皮, ごま油, 油, 三温糖, かたくり粉	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, だいこん, こまつな, にんじん, たけのこ, きくらげ (乾), はくさい, チンゲンツァイ	633 kcal 23.9 g
19 火	だし茶漬け ()	○	さけの塩焼き () 青菜とキャベツのごま和え () りんご 1/6カット	牛乳, 炊き込みわかめ, ちりめんじゃこ, さけ	こめ, 白ごま, あられ, 油, 三温糖, ねりごま	万能ねぎ, にんじん, チンゲンツァイ, キャベツ, もやし, りんご	573 kcal 21.9 g
20 水	ジャージャー麺 (添え野菜なし)	○	大根ともやしのナムル () はやか 1/4カット	牛乳, 豚ひき肉, 八丁味噌, 米みそ	中華麺, 油, 上白糖, 白ごま, かたくり粉, ごま油, 三温糖	にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, たけのこ, ザーサイ, だいこん, もやし, はやか	628 kcal 26.4 g
21 木	さつまいもおこわ ()	○	いかのかりん揚げ () 大根ともやしのじゃこサラダ () かみなり汁 (たまごなし)	牛乳, いか, ちりめんじゃこ, 鶏もも肉, 木綿豆腐	こめ, もちこめ, さつまいも, 白ごま, かたくり粉, 油, 上白糖, 油, ごま油, 三温糖	しょうが, だいこん, もやし, チンゲンツァイ, たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, ごぼう, こまつな	651 kcal 26.1 g
22 金	家常豆腐丼 ()	○	大根とわかめのサラダ () 菊花みかん	牛乳, 豚肩肉, 厚揚げ, 米みそ, わかめ	こめ, 米粒麦 (押麦), 油, 三温糖, ごま油, かたくり粉, 白ごま	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, ねぎ, だいこん, かんきつ ()	645 kcal 24.4 g
26 火	ごはん (ワン)	○	ブルコギ (ワン) チャプチェ (ワン) ミックスベリーゼリー (ワン)	牛乳, 和牛モモ (赤肉), 粉寒天	こめ, 大麦 (七分つき押麦), 油, 上白糖, ごま油, ごま (むき), 普通はるさめ, かたくり粉	にんにく, ねぎ, にんじん, たまねぎ, なましいたけ, たけのこ, いら, レモン	697 kcal 25.5 g
27 水	ごはん (米77.5)	○	切り干し大根いりたまごやき () 春雨の炒めもの () 豆腐と白菜の中華スープ (仮)	牛乳, 豚ひき肉, たまご, 鶏むね肉, 絹ごし豆腐	こめ, 油, ごま油, 上白糖, 緑豆はるさめ, かたくり粉, 白ごま	ねぎ, にんじん, 切干しだいこん, にんにく, キャベツ, たまねぎ, もやし, はくさい, こまつな	640 kcal 27.8 g
28 木	ごはん (ワン)	○	ぶりのステーキ (ワン) 沢煮椀 (ワン)	牛乳, ぶり, こんぶ, 豚モモ肉	こめ, かたくり粉, 油, 上白糖	だいこん, にんじん, プロッコリー, しょうが, ごぼう, 干し椎茸, えのきたけ, たけのこ, ねぎ	625 kcal 26.8 g
29 金	ポークカレーライス (仮)	○	コーンのごまドレサラダ () パイন入りぶどうゼリー	牛乳, 豚肩肉, 粉寒天	こめ, 米粒麦 (押麦), 油, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖, ねりごま, 白ごま, 上白糖	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, トマト缶, りんご, キャベツ, こまつな, コーンかん, ぶどう (濃縮還元ジュース), パイン缶	978 kcal 31.6 g