



# 11月 給食献立表



令和5年度

渋谷区立長谷戸小学校

| 日             | 献立名                  | 牛乳     | あかのなかま ちやにくになる<br>赤の仲間 血や肉になる | きのなかま ねつやちからのもとになる<br>黄の仲間 熱や力の元になる    | みどりのなかま からだのちようしをととのえる<br>緑の仲間 体の調子を整える | 1人分 -<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|---------------|----------------------|--------|-------------------------------|--|---|---------------------------------|
| 1<br>水        | むぎごはん                | ○      |                               | こめ・おしむぎ                                |   | 639                             |
|               | なめだけ                 |        |                               |  | えのきだけ                                   |                                 |
|               | とりにく・とやさいのみそに        |        | とりにく・あつあげ・みそ                  | あぶら・こんにやく・さんおんとう・かたくりこ                 | しょうが・にんじん・だいこん・たまねぎ                     | 25.0                            |
|               | ごまじゃこサラダ             |        | ちりめんじゃこ                       | ごま・あぶら・ごまあぶら・さんおんとう                    | キャベツ・もやし・にんじん                           |                                 |
| 2<br>木        | ひじきとぶたにくのおこわ         | ○      | ぶたにく・ほしひじき・だいず                | こめ・もちこめ・あぶら・さんおんとう                     | にんじん・たけのこ                               | 665                             |
|               | ししゃものフライ             |        | ししゃも                          | こむぎこ・ぼんこ・あぶら                           | しょうが                                    |                                 |
|               | とうふとはくさいのみそしる        |        | とうふ・みそ                        |  | はくさい・こまつな                               | 29.3                            |
| 6<br>月        | むぎごはん                | ○      |                               | こめ・おしむぎ                                |   | 600                             |
|               | ぎせいとうふ               |        | とうふ・ぶたひきにく・たまご                | あぶら・さんおんとう                             | たまねぎ・にんじん                               |                                 |
|               | やさしいしおこんぶあえ          |        | しおこんぶ                         | ごま                                     | だいこん・にんじん・キャベツ                          | 26.5                            |
|               | あつあげとかぶのみそしる         |        | あつあげ・みそ                       |  | はくさい・かぶ・こまつな                            |                                 |
| 7<br>火        | スパゲティきのこミートソース       | ○      | ぶたひきにく・だいず・みそ                 | スパゲティ・オリーブオイル・あぶら・さんおんとう               | にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・トマトかん・しめじ・エリンギ  | 583                             |
|               | コーンサラダ               |        |                               | あぶら・さんおんとう                             | キャベツ・にんじん・コーン・たまねぎ                      |                                 |
|               | かき                   |        |                               |  | かき                                      | 24.5                            |
| 8<br>水        | くろざとうパン              | ○      |                               | くろざとうパン                                |   | 583                             |
|               | あきのクリームシチュー          |        | とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム            | あぶら・じゃがいも・バター・こむぎこ・さつまいも               | にんじん・たまねぎ・しめじ・えりんぎ・こまつな                 |                                 |
|               | カラフルサラダ              |        |                               | あぶら・オリーブオイル・さとう                        | キャベツ・だいこん・コーン・あかパプリカ・こまつな               | 23.3                            |
| 9<br>木        | ごはん                  | ○      |                               | こめ                                     |   | 611                             |
|               | あげざかなのちゅうかソースかけ      |        | ホキ                            | かたくりこ・あぶら・ごまあぶら・さとう                    | にんにく・しょうが・ねぎ                            |                                 |
|               | あんかけふうやさいいため         |        | ぶたひきにく                        | あぶら・かたくりこ                              | にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし            | 26.2                            |
|               | さといもいりみそしる           |        | とうふ・みそ                        | さといも・ごまあぶら                             | だいこん・こまつな                               |                                 |
| 10<br>金       | ブルコギどん               | ○      | ぶたにく                          | こめ・おしむぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・ごま         | にんにく・たまねぎ・りんご・しょうが・にんじん・もやし・はくさい・にら     | 595                             |
|               | はくさいいりキムチスープ         |        |                               | ごまあぶら                                  | にんじん・だいこん・はくさい・えのき・キムチ・チンゲンサイ           |                                 |
|               | りんご                  |        |                               |  | りんご                                     | 22.0                            |
| 13<br>月       | もみじごはん               | ○      | とりにく・あぶらあげ                    | こめ・あぶら・さとう                             | エリンギ・ぶなしめじ・にんじん                         | 652                             |
|               | とりにくのてりやき            |        | とりにく                          |  | しょうが                                    |                                 |
|               | ぐたくさんみそしる            |        | ぶたにく・とうふ・みそ                   | あぶら・じゃがいも・つきこんにやく・ごまあぶら                | しょうが・にんじん・ほししいたけ・だいこん                   | 28.6                            |
|               | きくかみかん               |        |                               |  | みかん                                     |                                 |
| 14<br>火       | ごはん                  | ○      |                               | こめ                                     |   | 651                             |
|               | にくじゃがコロック            |        | ぶたひきにく                        | あぶら・じゃがいも・みそ・マヨネーズ・さんおんとう・こむぎこ・パン・あぶら  | にんじん・たまねぎ                               |                                 |
|               | かぶとあおなのおかかあえ         |        | いとけすり                         |  | かぶ・だいこん・にんじん・こまつな                       | 21.2                            |
|               | えのきとやさいのみそしる         |        | みそ・わかめ                        |  | えのき・だいこん・もやし                            |                                 |
| 15<br>水       | ちゅうかドックパン            | ○      | ぶたひきにく・だいず                    | ミルクパン・ごまあぶら・あぶら・さとう・りょくとうはるさめ・かたくりこ・ごま | しょうが・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ              | 704                             |
|               | チリピーズ                |        | だいず・きんときまめ・ウィンナー              | あぶら・さんおんとう・こむぎこ                        | セロリ・たまねぎ・にんじん・トマトかん                     |                                 |
|               | つぶつぶオレンジゼリー          |        | こなかんでん                        | さとう                                    | オレンジジュース・みかんかん                          | 27.8                            |
| 16<br>木       | ゆかりごはん               | ○      |                               | こめ                                     |   | 678                             |
|               | こうやとうふのあげに           |        | こうやとうふ・とりにく                   | かたくりこ・あぶら・じゃがいも・さとう                    | にんじん・たまねぎ・こまつな                          |                                 |
|               | はくさいとなめこのみそしる        |        | あぶらあげ・みそ                      |  | はくさい・なめこ・こまつな                           | 25.5                            |
| 17<br>金       | ジャージャーめん             | ○      | ぶたひきにく・ほつちょうみそ・みそ             | ちゅうかめん・あぶら・さとう・ごま・かたくりこ                | にんにく・しょうが・にんじん・ほししいたけ・たけのこ・ザーサイ         | 628                             |
|               | だいこんともやしのナムル         |        |                               | ごまあぶら・さんおんとう・ごま                        | だいこん・もやし・にんじん                           |                                 |
|               | はやか(かんぎつるい)          |        |                               |  | はやか                                     | 26.4                            |
| 20<br>月       | さつまいもおこわ             | ○      |                               | こめ・もちこめ・さつまいも・ごま                       |   | 651                             |
|               | いかのかりんあげ             |        | いか                            | かたくりこ・あぶら・さとう                          | しょうが                                    |                                 |
|               | だいこんともやしのじゃこサラダ      |        | ちりめんじゃこ                       | あぶら・ごまあぶら・さんおんとう                       | だいこん・もやし・チンゲンサイ・たまねぎ                    | 26.1                            |
|               | かみなりじる               |        | とりにく・とうふ                      | あぶら・ごまあぶら                              | にんじん・だいこん・ほししいたけ・ごぼう・こまつな               |                                 |
| 21<br>火       | ごはん                  | ○      |                               | こめ                                     |   | 640                             |
|               | きりほしだいこんいりたまごやき      |        | ぶたひきにく・たまご                    | あぶら・ごまあぶら・さとう                          | ねぎ・にんじん・きりほしだいこん                        |                                 |
|               | はるさめのいためもの           |        | ぶたひきにく                        | あぶら・りょくとうはるさめ・ごまあぶら・かたくりこ・ごま           | にんにく・キャベツ・たまねぎ・にんじん                     | 27.8                            |
| 22<br>水       | とうふとはくさいのちゅうかスープ     | ○      | とりにく・とうふ                      | かたくりこ・ごまあぶら                            | もやし・にんじん・はくさい・こまつな                      |                                 |
|               | ジャージャンとうふどん          |        | ぶたにく・あつあげ・みそ                  | こめ・おしむぎ・あぶら・さんおんとう・ごまあぶら・かたくりこ         | にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ・ねぎ                  | 645                             |
|               | だいこんとわかめのサラダ         |        | わかめ                           | あぶら・ごまあぶら・さんおんとう・ごま                    | だいこん・キャベツ・にんじん                          |                                 |
|               | きくかみかん               |        |                               |  | みかん                                     | 24.4                            |
| 24<br>金       | ポークカレーライス            | ○      | ぶたにく                          | こめ・おしむぎ・あぶら・じゃがいも・こむぎこ                 | にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・トマトかん・りんご           | 694                             |
|               | コーンのごまドレサラダ          |        |                               | あぶら・さんおんとう・ねりごま・ごま                     | キャベツ・こまつな・にんじん・コーンかん                    |                                 |
|               | パインいりぶどうゼリー          |        | こなかんでん                        | さとう                                    | ぶどうジュース・パインかん                           | 20.8                            |
| 27<br>月       | だしちやつけ               | ○      | わかめごはんのもと・ちりめんじゃこ             | こめ・しろごま                                | こねぎ                                     | 573                             |
|               | さけのしおやき              |        | さけ                            | あぶら                                    |   |                                 |
|               | あおなとキャベツのごまあえ        |        |                               | さんおんとう・ねりごま・ごま                         | にんじん・チンゲンサイ・キャベツ・もやし                    | 21.9                            |
|               | りんご                  |        |                               |  | りんご                                     |                                 |
| 28<br>火       | むぎごはん                | ○      |                               | こめ・おしむぎ                                |   | 633                             |
|               | ジャンボぎょうざ             |        | ぶたひきにく・みそ                     | ぎょうざのかわ・ごまあぶら                          | しょうが・にんにく・ねぎ・キャベツ                       |                                 |
|               | だいこんとキャベツのピリカラあえ     |        |                               | あぶら・ごまあぶら・さんおんとう                       | だいこん・キャベツ・こまつな                          | 23.9                            |
|               | とりにくときくらげのちゅうかスープ    |        | とりにく・とうふ                      | かたくりこ                                  | にんじん・たけのこ・きくらげ・はくさい・チンゲンサイ              |                                 |
| 29<br>水       | ミルクパン                | ○      |                               | ミルクパン                                  |   | 634                             |
|               | ハンバーグ ケチャップソース       |        | ぶたひきにく・とりひきにく・とうふ・だいず・みそ      | あぶら・さとう・かたくりこ                          | たまねぎ・にんじん・しょうが                          |                                 |
|               | スパイシーポテトソテー          |        |                               | あぶら・じゃがいも                              | にんにく・たまねぎ                               | 31.2                            |
|               | キャベツとウィンナーのスープ       |        | ウィンナー                         |  | にんじん・キャベツ・もやし                           |                                 |
| 30<br>木       | 【ワンダフル給食 ハチのふるさと秋田県】 | ○      |                               |  |   |                                 |
|               | きりたんぼ                |        | とりにく                          | きりたんぼ・あぶら                              | だいこん・にんじん・ごぼう・まいたけ・ねぎ・せり                | 673                             |
|               | はたけのキャビアときくのおひたし     |        |                               |  | ほうれんそう・きくのり・みずな・しめじ・とんぶり                |                                 |
| まっちゃんちョコのむしパン |                      | ぎゅうにゅう | こむぎこ・さとう・ホワイトチョコレート           |  | 24.6                                    |                                 |



よく味わって食べよう



◇11月のきゅうしょく もくひょう  
かんしゃして たべよう  
◇11月のしょくいく もくひょう  
やさいのえいようについて かんがえよう

基準栄養量 650 (kcal) / 21.1~32.5(g)  
長谷戸小の平均栄養量 637kcal / 25.0g  
◇材料の購入、その他の理由で献立を変更する場合がございます  
◇栄養量は中学年の値です。低学年は0.9、高学年は1.1を乗じてください。