# 11月 給食予定献立表

渋谷区立加計塚小学校

| 日 | 主食 | MILK | おかず | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>水 | 鮭茶づけ | ○ | じゃがいものそぼろ煮 | さけ, 焼きのり, 豚ひき肉, 牛乳 | 米, ぶぶあられ, じゃがいも | みずな, にんじん, 玉葱, グリンピース | 601 kcal<br>27.4 g<br>15.3 g |
| 2<br>木 | ご飯 | ○ | 鶏肉とさつまいもの甘酢あん炒め<br>もやしのみそスープ | 鶏肉, 豚ひき肉, 牛乳, みそ | 米, さつまいも | にんじん, 玉葱, もやし, コーン缶, ねぎ, にら, チンゲンサイ | 603 kcal<br>23.1 g<br>18.0 g |
| 6<br>月 | ご飯 | ○ | ポークステーキ<br>コンソメスープ | 豚肉, 牛乳 | 米, スパゲティー | 玉葱, にんにく, もやし, ピーマン, にんじん, キャベツ, セロリ, コーン缶, フライドオニオン | 642 kcal<br>21.2 g<br>25.4 g |
| 7<br>火 | 他人丼 | ○ | 呉汁<br>わらびもち風 | 豚肉, たまご, 大豆水煮, きな粉, 牛乳, みそ | 米, 黒砂糖, かたくり粉 | 玉葱, にんじん, 干し椎茸, こねぎ, ねぎ, だいこん, はくさい, ごぼう, こまつな | 619 kcal<br>25.0 g<br>18.3 g |
| 8<br>水 | とんこつらーめん | ジョア<br>プレーン | ジューシー白菜餃子 | 豚肉, かまぼこ, 豆乳, 豆乳クリーム, 豚ひき肉, ジョア | 中華めん, ごま, ぎょうざの皮 | キャベツ, きくらげ(乾), にら, もやし, にんじん, にんにく, しょうが, ねぎ, はくさい | 618 kcal<br>21.7 g<br>23.5 g |
| 9<br>木 | ★愛知県給食★<br>たこ飯 | ○ | かしわのひきずり<br>ミニ小倉トースト | タコ, 鶏肉, 焼き豆腐, あずき, 牛乳 | 米, しらたき, 食パン | しょうが, こねぎ, にんじん, えだまめ, はくさい, えのきたけ, ねぎ | 601 kcal<br>25.7 g<br>18.3 g |
| 10<br>金 | ★セレクト給食★<br>ご飯 | ミルク<br>コーヒー<br>or<br>いちご<br>ミルク | 煮込みハンバーグ<br>ポトフ | 木綿豆腐, 豚ひき肉, いんげんまめ, フランクフルト, ミルクコーヒーorいちごミルク | 米, 焼き麩, 小麦粉, じゃがいも, 大豆バター | 玉葱, トマト缶, にんじん, しめじ, ブロッコリー, にんにく, キャベツ | 630 kcal<br>23.3 g<br>17.3 g |
| 13<br>月 | キムたくご飯 | ○ | 春雨サラダ<br>ニラ玉スープ | 豚肉, わかめ, ロースハム, たまご, 牛乳 | 米, はるさめ, ごま | はくさいキムチ, たくあん, もやし, にんじん, きゅうり, しめじ, ねぎ, 玉葱, もやし, にら | 631 kcal<br>16.9 g<br>26.7 g |
| 14<br>火 | ご飯 | ○ | さばの塩焼き<br>キャベツのピリ辛和え<br>ほうとう | さば, 豚肉, 油揚げ, 牛乳, みそ | 米, ほうとううどん | にんじん, キャベツ, きゅうり, はくさい, だいこん, ねぎ | 605 kcal<br>23.3 g<br>25.2 g |
| 15<br>水 | バターチキンカレー | ○ | つぶつぶコーンサラダ | 鶏肉, ヨーグルト, 生クリーム, 牛乳 | 米, バター | にんにく, しょうが, 玉葱, トマト缶, キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン缶, ブロッコリー | 600 kcal<br>21.0 g<br>24.7 g |
| 16<br>木 | ご飯 | ○ | 豚肉の玉ねぎソースがけ<br>スイートポテトサラダ<br>みそ汁 | 豚肉, ロースハム, 牛乳, みそ, 高野豆腐 | 米, さつまいも | もやし, 玉葱, にんにく, にんじん, きゅうり, ねぎ, だいこん, はくさい, こまつな | 631 kcal<br>24.1 g<br>21.3 g |
| 17<br>金 | ★セレクト給食★<br>やきそばパン<br>ソースor塩 | ○ | クリームシチュー<br>フルーツポンチ | 豚肉, あおのり, 鶏肉, 豆乳, 豆乳クリーム, 牛乳 | コッペパン, 中華めん, じゃがいも | にんじん, 玉葱, キャベツ, もやし, ピーマン, にんにく, しょうが, ブロッコリー, みかん缶, バナナ, フルーツ缶（洋ナシ, 白桃, りんご） | 611 kcal<br>21.1 g<br>23.2 g |
| 20<br>月 | ★保健給食委員会給食★<br>ご飯 | ○ | サムギョプサル<br>チョレギサラダ<br>ユッケジャン風スープ | 豚肉, ほしのり, 豚肉, 牛乳 | 米 | きゅうり, にんじん, キャベツ, にんにく, 大豆もやし, はくさいキムチ, ねぎ, にら | 616 kcal<br>19.8 g<br>28.6 g |
| 21<br>火 | わかめごはん | ○ | 寄せ鍋<br>芋ようかん | 豚肉, 焼き豆腐, 寒天, 牛乳, わかめ | 米, ごま, しらたき, さつまいも | しょうが, 玉葱, はくさい, しめじ, にんじん | 654 kcal<br>22.1 g<br>21.5 g |
| 22<br>水 | ミートソーススパゲティー | ジョア<br>マスカット | パリパリサラダ | 豚ひき肉, 木綿豆腐, 豚肉, ジョア | スパゲティー, 揚げ中華めん | にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, しめじ, トマト缶, キャベツ, きゅうり | 600 kcal<br>21.3 g<br>13.8 g |
| 24<br>金 | ★和食の日給食★<br>五平もち | ○ | おでん<br>焼き芋 | ちくわ, がんもどき, うずら卵水煮, さつま揚げ, 結びこんぶ, ちくわぶ, 牛乳, みそ | 米, ごま, こんにゃく, さつまいも | しょうが, だいこん, にんじん | 602 kcal<br>21.9 g<br>14.8 g |
| 27<br>月 | ★ワンダフル給食★<br>きりたんぽ | ○ | 畑のキャビアと菊のお浸し<br>抹茶とチョコの蒸しケーキ | 鶏肉, 牛乳 | **きりたんぽ**, 小麦粉, ホワイトチョコレート, ベーキングパウダー | だいこん, にんじん, ごぼう, まいたけ, ねぎ, **せり**, ほうれんそう, **菊**, みずな, しめじ, **とんぶり**, **抹茶パウダー** | 673 kcal<br>24.6 g<br>20.1 g |
| 28<br>火 | ご飯 | ○ | 鶏肉のオーロラソース焼き<br>アヒージョサラダ<br>豆乳ポテトコーンスープ | 鶏肉, ベーコン, 牛乳, 豆乳クリーム | 米, じゃがいも | マッシュルーム, ブロッコリー, しめじ, キャベツ, にんにく, とうがらし, 玉葱, にんじん, コーン缶, パセリ | 620 kcal<br>21.2 g<br>26.9 g |
| 29<br>水 | のり弁ごはん | ○ | 白身魚のフライ<br>きんぴらごぼう<br>田舎汁 | かつお節, ほしのり, ちくわ, あおのり, メルルーサ, 豚肉, 牛乳, みそ, 高野豆腐 | 米, ごま, パン粉, こんにゃく, ごま | ごぼう, にんじん, はくさい, だいこん, ねぎ | 620 kcal<br>21.5 g<br>22.9 g |
| 30<br>木 | 焼きうどん | ○ | わかめサラダ | 豚肉, かつお節, わかめ, 鶏ささ身, 牛乳 | うどん | キャベツ, にんじん, ピーマン, 玉葱, にんにく, きゅうり, コーン缶, もやし | 604 kcal<br>16.2 g<br>28.8 g |

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。