



11月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和6年11月)

日付	曜日	こんだて	おもな材料			エネルギーたんぱく質
			あか	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	金	青森県のほたてごはん 鶏肉ののんにくだれ 郷土料理 長いもじる にあえっこ 牛乳	ほたて 油揚 鶏肉 豆腐 牛乳	米 長いも	にんにく ごぼう さやいんげん 人参 れんこん しめじ 小松菜 大根 しいたけ	685 29.9
3	日	文化の日				
4	月	振替休業				
5	火	しょうゆラーメン 大豆しゃりしゃり 果物 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	中華めん	人参 玉ねぎ もやし キャベツ にら ねぎ 果物	605 25.9
6	水	パン アップルチーズハンバーグ ベーコンと野菜のソテー パセリポテト 牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	パン パン粉 じゃがいも	玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 りんご ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン パセリ	650 23.5
7	木	ごはん キャベツのゆかり和え 豚汁 豆腐カツ 牛乳	豆腐 豚肉 牛乳	米 小麦粉 こんにやく パン粉	ごぼう 人参 大根 ねぎ ゆかり キャベツ きゅうり ししいたけ	729 32.5
8	金	いい歯の日 ごはん 根菜のすましじる こんだて 魚のかんろに 切り干し大根のかおりづけ 牛乳	魚 豚肉 油揚 牛乳	米 こんにやく	人参 れんこん ごぼう 大根 えのき ねぎ 切干大根 小松菜	676 24.9
11	月	ごはん 豚肉のチリソース きゅうりのゴマ酢あえ チンゲン菜と春雨のスープ 牛乳	豚肉 ハム 鶏肉 牛乳	米 ごま 春雨	玉ねぎ 人参 ヤングコーン にら もやし ししいたけ 青梗菜 白菜 ねぎ きゅうり	700 26.4
12	火	世界の料理 ピラウ タジン (アフリカ スープ・ヤ・フェザ タンザニア) コーンサラダ 牛乳	鶏肉 たこ チーズ 卵 ベーコン 牛乳	米 じゃがいも パン粉	さやいんげん 小松菜 玉ねぎ セロリー 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり コーン 赤ビーマン	714 31.0
13	水	ごはん 鶏の甘酢煮 ふろふき大根 かぶのすましじる 牛乳	鶏肉 豆腐 豚肉 油揚 牛乳	米	玉ねぎ 人参 しめじ 大根 かぶ 小松菜	694 23.5
14	木	パン いかのフライ 白菜のスープ さつまいも入りサラダ 牛乳	いか ベーコン 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 さつまいも	玉ねぎ 白菜 エリンギ コーン 人参 キャベツ 小松菜	607 22.4
15	金	玄米ごはん さばのみそに キャベツのこぶづけ すましじる 牛乳	鶏肉 油揚 さば 昆布 牛乳	米 玄米 こんにやく	人参 ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 しめじ 小松菜	624 29.7
18	月	ごはん 豚のかりん揚げ じゃがいもとひき肉の味噌炒め 玉葱とわかめのおすまし 牛乳	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	米 じゃがいも	さやいんげん 玉ねぎ 人参	694 28.6
19	火	パン マカロニグラタン ツナサラダ ミネストローネ 牛乳	鶏肉 豚肉 ウィンナー ツナ チーズ 牛乳	パン マカロニ バター 小麦粉 パン粉 じゃがいも	マッシュルーム 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 セロリー	510 25.4
20	水	ハワイ州ホノルル市 フライドライス フリフリチキン コロボ給食 サイミン風スープ マリンブルーゼリー 牛乳	ウィンナー 卵 鶏肉 なたと 粉寒天 牛乳	米 はちみつ バインジュース 砂糖	玉ねぎ 小松菜 にんにく しょうが 人参 もやし 白菜 ねぎ	681 25.6
21	木	スイートポテトクリームスパゲティ 糸寒天と野菜のサラダ 果物 牛乳	鶏肉 チーズ ベーコン かまぼこ 糸寒天 牛乳	スパゲティ バター 小麦粉 さつまいも クリーム	玉ねぎ マッシュルーム 人参 キャベツ きゅうり 赤ビーマン 果物	619 25.1
22	金	ごはん ぶりのステーキ根菜類を添えて 沢煮椀 牛乳	ぶり 豚肉 牛乳	米	大根 人参 フリックロー しょうが ごぼう ししいたけ えのき たけのこ ねぎ	625 26.8
23	土	勤労感謝の日				
25	月	ごはん 鶏天 ひじきと根菜の土佐煮 かぶと油揚げのみそじる 牛乳	鶏肉 ひじき ちくわ おかか 油揚 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	れんこん 人参 ごぼう かぶ	642 30.4
26	火	黒豆とざっくごのごはん けんちんじる とうふハンバーグえのきあん じゃこ入り即席づけ 牛乳	豆腐 鶏肉 豚肉 油揚 黒大豆 じゃこ 牛乳	米 あわ きび じゃがいも こんにやく パン粉	ごぼう 人参 大根 ねぎ キャベツ きゅうり えのき	626 19.4
27	水	パン チーズ入りいもち ハム入りサラダ ポトフ 牛乳	ハム ウィナー 大豆 チーズ 牛乳	パン じゃがいも バター	キャベツ 小松菜 もやし コーン 人参 玉ねぎ セロリー	682 18.4
28	木	秋の香りごはん しょうがみそ田楽 おすいもの からしあえ 牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚 わか め ちくわ 牛乳	米 さつまいも じゃがいも こんにやく	しょうが ごぼう 人参 しめじ しいたけ 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ	676 29.1
29	金	ごはん プルコギ チャプチェ ミックスベリーゼリー 牛乳	牛肉 ごま 春雨 寒天 牛乳	米 小麦 クランベリージュ ース 砂糖	にんにく ねぎ りんご 人参 玉ねぎ ししいたけ たけのこ にら いちご ブルーベリー	697 25.5

予定 ☆7日(木)3年生 社会科見学、15日(金)1年生 遠足、18日(月)5年生 社会科見学