



11月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和2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	
2	月	ごはん ユーリンチー 大根と白菜入りわかめじる 小松菜おから 牛乳	鶏肉 おから わかめ 牛乳	米	ねぎ 小松菜 人参 しいたけ 大根 白菜	641 29.2
3	火	文化の日				
4	水	秋の香りごはん しょうがみそ田楽 豚肉のおすいもの からしあえ 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚 豚肉 わかめ ちくわ 牛乳	米 さつまいも じゃがいも こんにゃく	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
5	木	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	650 23.5
6	金	いい歯の日 玄米ごはん 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 玄米 こんにゃく	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
9	月	ごはん 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	米 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
10	火	ごはん さばの味噌煮 もやしとわかめの和え物 里芋の椀 牛乳	さば わかめ 牛乳	米 ごま 里いも	しょうが もやし 水菜 人参 大根 みつば れんこん	597 22.8
11	水	ポークカレーライス 荒びき大豆のサラダ 果物 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	米 バター じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 キャベツ かぶ 黄ビーマン 果物	718 20.4
12	木	ごはん 鶏天の胡麻だれがけ ひじきと根菜の土佐煮 かぶと油揚げのみそしる 牛乳	鶏肉 ひじき ちくわ おかか 油揚 牛乳	米 小麦粉 ごま じゃがいも	れんこん 人参 ごぼう かぶ	642 30.4
13	金	ごはん 秋鮭の幽庵焼き えのき入り土佐酢あえ きのこ豆腐のすましじる 牛乳	鮭 きなこ 豆腐 鶏肉 牛乳	米 ごま	えのき 小松菜 ひじき しめじ まいたけ エリンギ 人参 ねぎ みつば	570 27.0
16	月	ごはん 鶏のかりん揚げ じゃがいもとじゃこの味噌炒め 玉葱とわかめのおすまし 牛乳	鶏肉 じゃこ わかめ 豆腐 牛乳	米 じゃがいも	ビーマン 玉ねぎ にんじん	694 28.6
17	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
18	水	ごはん さわらの竜田揚げ 人参のおろし和え ほうれんそう入りみそしる 牛乳	さわら のり 油揚 牛乳	米	切干大根 人参 かぶ キャベツ ほうれんそう 小松菜	618 25.6
19	木	黒豆とぎっくのごはん けんちんじる とうふハンバーグおろしぞえ じゃこ入り即席づけ 牛乳	豆腐 鶏肉 豚肉 油揚 大豆 じゃこ 牛乳	米 あわ きび じゃがいも こんにゃく パン粉	ごぼう 人参 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	678 31.8
20	金	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
23	月	勤労感謝の日				
24	火	五目ちらし 魚の塩焼き 大根とゆずのおひたし あさり入りみそしる 牛乳	油揚 魚 おかか あさり 牛乳	米	しいたけ 人参 れんこん 枝豆 大根 ゆず こんぶ 小松菜 かぶ ねぎ	620 30.5
25	水	ごはん 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	米 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
26	木	ごはん 豚バラ肉の甘酢煮 ふろふき柚子大根 かぶのすましじる 牛乳	豚肉 油揚 豆腐 牛乳	米	玉ねぎ 人参 しめじ 大根 ゆず かぶ 小松菜	694 23.5
27	金	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
30	月	青森県の ほたてごはん 鶏肉のんにくだれ 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	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

※11月13日・18日・24日・26日の献立が、料理人が考案した和食メニューです。

予定 ☆19日(木)4年生 校外学習

お知らせ ★11月13日(金)は給食費の引落日です。
12日(木)までに、ゆうちょ銀行の残高をご確認いただきますようお願いいたします。