



11月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和3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	月	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
2	火	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	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	水	文化の日				
4	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
5	金	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 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	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
8	月	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
9	火	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
10	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
11	木	黒豆とごっこくのごはん 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 油揚 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	678 31.8
12	金	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
15	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 人参	694 28.6
16	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
17	水	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 りいも	しょうが もやし 水菜 人参 大根 みつば れんこん	597 22.8
18	木	ごはん キャベツのゆかり和え 豚汁 松阪ポークのヒレカツごまだれソース 牛乳	豚肉 ごま 牛乳	米 小麦粉 こんにやく パン粉 マヨネーズ卵なし	ごぼう 人参 大根 ねぎ ゆかり キャベツ きゅうり しいたけ	729 32.5
19	金	100周年 パン マカロニグラタン ツナサラダ お祝い献立 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
22	月	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 こんぶ 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
23	火	勤労感謝の日				
24	水	ごはん チーズ入りいももち 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
25	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
26	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
29	月	ごはん 秋鮭の幽庵焼き えのき入り土佐酢あえ きのこと豆腐のすましじる 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 しいたけ エリンギ 人参 ねぎ みつば	570 27.0
30	火	鶏肉のチリソース丼 くらげときゅうりのゴマ酢あえ チンゲン菜と春雨のスープ 牛乳	鶏肉 ハム くらげ 牛乳	米 ごま 春雨	玉ねぎ 人参 ヤングコーン にら もやし しいたけ 青梗菜 白菜 ねぎ きゅうり	700 26.4

予定 ☆29日(月)4年生 校外学習



お知らせ ★11月15日(月)は給食費の引落日です。
12日(金)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。