



11月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和4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	火	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 黄ピーマン	650 23.5
2	水	青森県の ぼたてごはん 鶏肉のにんにくだれ 郷土料理 長いもじる にあえっこ 牛乳	ぼたて 油揚げ 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	木	文化の日				
4	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 油揚げ 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
7	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
8	火	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 油揚げ 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	水	茶飯 おでん もやしのからししょうゆ 果物 牛乳	ちくわ こんぶ さつまいも 鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも	大根 人参 もやし きゅうり 小松菜 コーン 果物	639 19.0
10	木	ごぼう入りドライカレー 野菜とひじきのさっぱりあえ 果物 牛乳	豚肉 大豆 ひじき 牛乳	米 小麦粉	セロリー 玉ねぎ 人参 ごぼう 干しぶどう キャベツ 大根 きゅうり 果物	652 22.0
11	金	ごはん 鶏肉のチリソース 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 たら もやし しいたけ 青梗菜 白菜 ねぎ きゅうり	700 26.4
14	月	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 油揚げ 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
15	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 クルトン	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 赤ピーマン	714 31.0
16	水	ごはん 豚肉の甘酢煮 ふろふき柚子大根 かぶのすましじる 牛乳	豚肉 油揚げ 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
17	木	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 油揚げ さば 昆布 牛乳	米 玄米 こんにゃく	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	金	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 黄ピーマン 果物	718 20.4
21	月	ワンダフル牛丼 キャベツのゆかりあえ りんご 牛乳	 牛肉 牛乳	米 ごま	玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 大根 ゆかり りんご	699 20.7
22	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 たら ねぎ 果物	605 25.9
23	水	勤労感謝の日				
24	木	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
25	金	黒豆とごっくのごはん 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 油揚げ 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 えのき	626 19.4
28	月	振替休業日				
29	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	油揚げ 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 小松菜 かぶ ねぎ	620 30.5
30	水	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

予定 ☆17日(木)、18日(金) 4年生 移動教室

お知らせ ★11月15日(火)は給食費の引落日です。
14日(月)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。