



11月 献立表



令和6年度

渋谷区立富谷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I社 -	
							たんぱく質	
1金	しめじごはん	○	鯖の幽庵焼き 変わり金平 野菜椀	油揚げ 鶏肉 鯖 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく ごま	人参 しめじ ゆず ごぼう 大根 たけのこ 椎茸 ねぎ さやいんげん	620	26.6
5火	ごはん	○	豚からあんかけ ひじきサラダ すまし汁	豚肉 油揚げ 牛乳 ひじき	米 でん粉 砂糖 ごま油 焼き油	にんにく 生姜 枝豆 人参 もやし 白菜	633	24.9
6水	焼き鶏ごはん	○	柿なます ひっつみ汁 みかん	鶏肉 卵 牛乳	米 砂糖 水あめ 油 小麦粉 白玉粉	水菜 大根 きゅうり 柿 干し椎茸 人参 ごぼう 白菜 小松菜 ねぎ みかん	664	26.0
7木	かき揚げ丼	○	味噌汁 柿	えび いか 卵 牛乳 油揚げ	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 ねぎ 小松菜 柿	638	20.9
8金	味噌ラーメン	○	大根とツナのサラダ スイートポテト	豚肉 ツナ 牛乳 生クリーム	中華めん 油 砂糖 ごま油 さつまいも バター	生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし たらこ コーン ねぎ 大根 きゅうり	641	30.0
11月	パンフキンパン	○	鮭のにんにくバター焼き チーズポテト ABCスープ	鮭 チーズ ベーコン 牛乳	パンフキンパン 油 バター じゃがいも ABCパスタ	にんにく レモン 生姜 人参 玉ねぎ かつ セロリ	557	29.7
12火	ごはん	○	しらすとゆかりのふりかけ 筑前煮 茎わかめサラダ	しらす 鶏肉 茎わかめ 牛乳	米 ごはん 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	生姜 人参 大根 ごぼう たけのこ キャベツ きゅうり	575	22.0
13水	☆開校記念日献立 吹き寄せごはん	○	野菜のピリ辛漬け すまし汁 抹茶白玉ゼリー	鶏肉 わかめ はんぺん 小豆 牛乳	米 もち米 栗 油 砂糖 ごま油 白玉 抹茶	人参 ごぼう しめじ もやし キャベツ さやいんげん ねぎ 小松菜	550	18.6
14木	ハヤシライス	○	醤油ドレッシングサラダ りんご	豚肉 牛乳	米 油 バター 小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり りんご	588	19.4
15金	ごはん	○	おから入りメンチカツ ポイルキャベツ ジュリエンスープ	豚肉 おから ベーコン 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 白菜 水菜	651	23.3
18月	ビーンズドッグ	○	ポトフ フルーツヨーグルト和え	豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 ウィナー 牛乳 ベーコン ヨーグルト	コッペパン バター 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 セロリ キャベツ パイン みかん もも	644	29.6
19火	ひじきごはん	○	擬製豆腐 お浸し 味噌汁	油揚げ 鶏肉 ひじき 豆腐 卵 牛乳	米 もち米 油 こんにゃく 砂糖	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ 切り干し大根	615	34.3
20水	スパゲティ ナポリタン	○	キャベツサラダ アップルケーキ	ベーコン チーズ 卵 牛乳	スパゲティ 砂糖 油 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ ピーマン 人参 マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり	610	20.0
21木	☆ワンダフル給食 ごはん	○	ぶりのステーキ 沢煮椀	ぶり 豚もも 牛乳	米 でん粉 砂糖 油	大根 人参 ブロッコリー 生姜 ごぼう えのき たけのこ ねぎ	627	26.9
22金	キムチ炒飯	○	菊花しゅうまい 中華風野菜スープ みかん	豚肉 卵 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 ラード でん粉 ごま油 しゅうまいの皮	にんにく 生姜 ねぎ キムチ 干し椎茸 玉ねぎ もやし 白菜 人参 青梗菜 みかん	661	26.2
25月	ピロシキ	○	ポルシチ コールスローサラダ	豚肉 牛乳	ごま油 春雨 砂糖 でん粉 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ キャベツ セロリ ピーツ パセリ きゅうり コーン	614	22.7
26火	ごはん	○	豆腐の五目煮 もやしの梅肉和え オレンジ	豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 でん粉 油 ごま油 ごま	にんにく 梅干し たけのこ 玉ねぎ 人参 干し椎茸 生姜 もやし きゅうり キャベツ オレンジ	561	23.9
27水	わかめごはん	○	サゴシの香り焼き ごま和え ささみの吉野汁	サゴシ 鶏肉 わかめ 牛乳	米 ごま油 ごま 砂糖 でん粉	ねぎ 生姜 さやいんげん キャベツ 人参 椎茸 三つ葉	593	27.5
28木	☆ワンダフル給食 ごはん	○	ブルコギ チャプチェ ミックスベリーゼリー	牛肉 牛乳	米 もち麦 砂糖 油 ごま油 春雨 でん粉	にんにく ねぎ 人参 玉ねぎ しいたけ たけのこ たらこ いちご ブルーベリー レモン クランベリージュース	725	26.1
29金	きのこ クリームライス	○	こんにゃくサラダ りんご	ベーコン 生クリーム 鶏肉 牛乳	米 バター 小麦粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ しめじ キャベツ えのき パセリ 小松菜 りんご	604	18.0

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