



# 11月の給食献立表

渋谷区立千駄谷小学校(令和6年11月)

日付	曜日	こんだて	牛乳	おもな材料			エネルギーたんぱく質
				赤(体をつくる)	黄(材料になる)	緑(体の調子を整える)	
1	金	五目ごはん 根菜と鮭のみそ汁 ぎゅうりと鶏肉のあえ物 果物(りんご)	○	鶏肉,油揚げ,鮭,豆腐,赤味噌,白味噌,乾わかめ,牛乳	米,油,しらたき,三温糖,こんにゃく,じゃがいも,ごま油	ごぼう,にんじん,さやいんげん,ねぎ,万能ネギ,しょうが,もやし,きゅうり,りんご	605 29.0
4	月	<b>振替休日</b>					
5	火	ハムピラフ キャベツのスープ バイクドチーズケーキ	○	ハム,鶏肉,大豆,クリームチーズ,生クリーム,豆乳,鶏卵,プレーンヨーグルト,牛乳	米,有塩バター,オリーブ油,じゃがいも,砂糖,薄力粉	玉葱,にんじん,にんにく,キャベツ,さやいんげん,レモン(汁)	682 23.4
6	水	【4年2組リクエストメニュー】 ココア揚げパン 肉団子入り春雨スープ 野菜の中華和え	○	豚肉,牛乳	コッパン,グラニュー糖,砂糖,油,でん粉,春雨,じゃがいも,ごま油,白ごま	ねぎ,しょうが,にんじん,はくさい,チンゲンツァイ,キャベツ,もやし,きゅうり	576 19.3
7	木	ごはん うすくす汁 ぶりの照り焼き 野菜のごま和え	○	油揚げ,絹ごし豆腐,ぶり,牛乳	米,こんにゃく,じゃがいも,でん粉,白ごま,白すりごま,三温糖	にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,こまつな,もやし	571 30.2
8	金	秋の香りごはん 呉汁 じゃこサラダ	○	鶏肉,油揚げ,乾わかめ,大豆,赤味噌,白味噌,ちりめんじゃこ,牛乳	米,さつまいも,油,栗,じゃがいも,オリーブ油,三温糖	にんじん,しめじ,玉葱,ねぎ,キャベツ,こまつな,ホールコーン(缶)	579 25.4
11	月	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 白身魚の香味揚げ 野菜の松前あえ	○	絹ごし豆腐,油揚げ,赤味噌,白味噌,ホキ,刻み昆布,牛乳	米,でん粉,小麦粉,油,三温糖,白ごま	なめこ,ねぎ,にんにく,しょうが,だいこん,キャベツ,こまつな	586 28.1
12	火	【5年2組リクエストメニュー】 塩バターラーメン かみかみ大学芋 ぎゅうりとわかめの和え物	○	豚肉,なるとちりめんじゃこ,乾わかめ,牛乳	蒸し中華めん,油,ごま油,バター,さつまいも,グラニュー糖,黒ごま,水あめ,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,もやし,長ねぎ,ホールコーン(缶),こまつな,きゅうり	623 23.6
13	水	ごはん 家常豆腐 もやしのナムル 果物(みかん)	○	豚肉,赤味噌,生揚げ,牛乳,乾わかめ	米,油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),干しいたけ,ねぎ,キャベツ,こまつな,もやし,きゅうり,みかん	683 29.9
14	木	ツナピラフ ABCスープ ポテトのフレンチサラダ	○	ツナ,ベーコン,豚肉,牛乳	米,油,マカロニ,じゃがいも,オリーブ油,三温糖	玉葱,さやいんげん,赤ピーマン,にんじん,セロリ,かぶ,トマト(水煮),キャベツ,こまつな,ホールコーン(缶)	572 19.7
15	金	ごはん 大豆とじゃこのかみかみふりかけ おでん 野菜とひじきのさっぱり和え	○	大豆,ちりめんじゃこ,鶏肉,さつま揚げ,生揚げ,ちくわ,干ひじき,牛乳	米,でん粉,油,三温糖,白ごま,こんにゃく,じゃがいも,ごま油	だいこん,にんじん,キャベツ,こまつな	664 30.0
18	月	あんかけチャーハン 白菜の中華和え 果物(紅まどんな)	○	鶏卵,豚肉,乾わかめ,牛乳	米,油,でん粉,ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ(水煮),だいこん,チンゲンツァイ,ねぎ,はくさい,紅まどんな	581 19.3
19	火	【渋谷ワンダフル給食】 ごはん フルコギ チャプチェ ミックスベリーゼリー	○	牛乳,牛肉	米,大麦,油,砂糖,ごま油,白ごま,普通はるさめ(乾),でん粉	にんにく,ねぎ,にんじん,玉葱,生しいたけ(菌床栽培),生,たけのこ(水煮),にら,レモン(汁)	694 25.5
20	水	チキンライス さつま芋シチュー コーンサラダ	○	鶏肉,牛乳,粉チーズ	米,オリーブ油,油,さつまいも,バター,小麦粉,三温糖	トマトジュース,玉葱,にんじん,マッシュルーム(缶),グリーンピース(冷凍),しめじ,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,ホールコーン(缶)	682 23.0
21	木	ナン 大豆入りキーマカレー レンコンチップサラダ カルピスゼリー	○	豚肉,大豆,粉寒天,粉ゼラチン,カルピス,牛乳	ナン,油,小麦粉,揚げ油,三温糖,砂糖	セロリ,にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,干しいたけ,れんこん,キャベツ,きゅうり,温州蜜柑缶詰(果肉)	603 25.1
22	金	【和食の日献立】 ごはん 根菜のみそ汁 さわらのねぎみそ焼き ごま酢和え	○	油揚げ,絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌,さわら,乾わかめ,牛乳	米,じゃがいも,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,にんじん,だいこん,玉葱,こまつな,ねぎ,もやし,きゅうり	604 31.2
25	月	親子丼 みそけんちん汁 野菜の浅漬け	○	鶏肉,鶏卵,刻みのみり,豆腐,赤味噌,白味噌,牛乳	米,油,糸こんにゃく,三温糖,さといも	にんじん,玉葱,ごぼう,万能ネギ,ねぎ,キャベツ,だいこん,きゅうり,しょうが	617 26.8
26	火	すきやきうどん キャベツの即席漬け さつま芋蒸しパン	○	牛肉,焼き豆腐,鶏卵,牛乳,豆乳	油,冷凍うどん,しらたき,三温糖,小麦粉,バター,さつまいも	にんじん,はくさい,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,しょうが	634 25.2
27	水	ごはん 太平汁 チキンチキンごぼう わかめサラダ	○	鶏肉,油揚げ,乾わかめ,牛乳	米,油,こんにゃく,さといも,三温糖,でん粉,小麦粉,ごま油	れんこん,にんじん,(干)しいたけ,わけぎ,しょうが,ごぼう,えだまめ(冷凍),キャベツ,もやし	691 26.0
28	木	豚キムチ丼 玉子とコーンのスープ 果物(柿)	○	豚肉,鶏肉,鶏卵,牛乳	米,米粒麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,(干)しいたけ,たけのこ(水煮),白菜キムチ,もやし,長ねぎ,にら,ホールコーン(缶),クリームコーン(缶),ねぎ,かき	666 25.5
29	金	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 高野豆腐のメンチカツ 野菜のおろしあえ	○	乾わかめ,油揚げ,赤味噌,白味噌,凍り豆腐,豚肉,鶏肉,糸けずり,牛乳	米,三温糖,でん粉,小麦粉,パン粉,油	にんじん,だいこん,ねぎ,玉葱,キャベツ,もやし,こまつな	653 27.6

kcal/g

予定 ★7日(木) 1年生生活科見学(1年生は給食なし)  
★29日(金) 5年生社会科見学(5年生は給食なし)

9月の保健給食委員会のクイズで優勝したクラスのリクエストメニューが登場します!お楽しみに☆  
(4年2組ココア揚げパン、5年2組塩バターラーメン)