

※11月の給食費引き落とし日は、11月17日(火)になります。



11月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和2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
				黄(白米・になる)	赤(体をつくる)	緑(体の調子を整える)	
2	月	ごはん ぶどう豆 おでん もやしと小松菜のからししょうゆ	○ 米 じゃがいも こんにゃく	鶏肉 ちくわ さつま揚げ 厚揚げ 大豆 牛乳	大根 人参 もやし 小松菜 コーン	659 27.2	
3	火	文化の日					
4	水	丸パン 洋風たまごスープ 高野豆腐のメンチカツ ポイルキャベツ	○ パン 小麦粉	高野豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 白菜 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり	625 27.7	
5	木	マーボー丼 もやしのナムル 果物(りんご)	○ 米 こま	豆腐 豚肉 牛乳 寒天	もやし 人参 ねぎ たけのこ きゅうり にら りんご	620 24.4	
6	金	【和食月間給食】 ごはん かぶのすりながし 豚バラ肉の甘酢煮 ふろふき柚子大根	○ 米 砂糖 でん粉	豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ 大根 ゆず かぶ 小松菜	714 25.9	
9	月	【すがたをかえる大豆献立】 麦ごはん 呉汁 豆腐ハンバーグおろしそえ お浸し	○ 米 麦 こんにゃく	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 油揚げ 牛乳	キャベツ 小松菜 もやし 人参 ねぎ 大根 しそ 玉ねぎ	725 33.8	
10	火	トマトときのこのスパゲティ 果物(柿) ブロッコリーとコーンのサラダ	○ スパゲティ	豚肉 大豆 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 アボカド かぶ えのき コーン かき	595 21.3	
11	水	五目ごはん 根菜と鮭のみそ汁 ちぐさし和え	○ 米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	鶏肉 油揚げ 豆腐 鮭 牛乳	人参 ごぼう ねぎ キャベツ もやし 小松菜 さやいんげん	573 25.5	
12	木	【オリンピック給食★韓国★】 ビビンバ キムチスープ キョндン(2色だんご)	○ 米 こま 白玉粉	豚肉 鶏肉 豆腐 きな粉 牛乳	大根 人参 もやし ねぎ ほうれんそう 白菜 たけのこ にら	679 24.9	
13	金	【和食月間給食】 ごはん ほうれん草のみそ汁 鱈の竜田揚げ 人参のおろし和え	○ 米 砂糖 でん粉	さわら 油揚げ のり 牛乳	切干大根 人参 かぶ ほうれんそう 玉ねぎ	639 27.6	
16	月	きのこごはん さつま汁 野菜のゆず酢和え	○ 米 しらたき さつままいも こんにゃく	豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳	大根 白菜 小松菜 人参 えのき しめじ ねぎ ゆず	586 19.6	
17	火	チリビーンズごはん 野菜スープ 果物(りんご)	○ 米 砂糖 じゃがいも	ベーコン 豚肉 大豆 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ コーン 小松菜 りんご	680 23.9	
18	水	ごはん けんちん汁 秋鮭の西京焼き 野菜のごま和え	○ 米 こま じゃがいも	さけ 豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳	大根 ごぼう 人参 ねぎ キャベツ 小松菜 もやし	628 31.5	
19	木	いなかうどん 白菜のゆかり漬け かみかみ大学いも	○ うどん 砂糖 こんにゃく さつままいも	鶏肉 油揚げ 牛乳	白菜 小松菜 大根 人参 ねぎ	591 22.5	
20	金	【和食月間給食】 ごはん 玉ねぎとわかめと豆腐のすまし汁 大豆と切干大根の五目煮 ピーマンのじゃこみそ炒め	○ 米 さといも	鶏肉 大豆 しらす 豆腐 わかめ 牛乳	切干大根 人参 玉ねぎ さやいんげん ピーマン キャベツ	605 25.3	
23	月	勤労感謝の日					
24	火	【和食月間給食 和食の日】 ごはん かぶと油揚げのみそ汁 鶏天の胡麻だれがけ ひじきと根菜の土佐煮	○ 米 小麦粉 ごま じゃがいも	鶏肉 ちくわ 卵 油揚げ 牛乳	れんこん 人参 ごぼう かぶ	687 32.5	
25	水	ポークカレーライス 果物(みかん) じゃこ入り即席づけ(かみかみ)	○ 米 こま じゃがいも 小麦粉	豚肉 じゃこ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり みかん	697 22.2	
26	木	高野豆腐のそぼろごはん もずくのみそ汁 ごま酢和え	○ 米 砂糖 ごま	鶏肉 牛乳 高野豆腐 卵 豆腐 油揚げ	人参 たけのこ 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり	643 28.1	
27	金	ごはん すまし汁 さばの香味焼き かぶと白菜の即席漬け	○ 米 白玉麩 砂糖 ごま	わかめ さば 豆腐 牛乳	人参 ねぎ 白菜 かぶ	627 25.0	
30	月	ごはん かき玉汁 鶏のからあげ和風ソース 野菜の甘酢和え	○ 米 ごま	鶏肉 卵 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 大根	690 28.4	

※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。

kcal/g

予定 ★11月19日(木) 3年生社会科見学