



# 11月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和3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(味・色になる)	緑(体の調子を整える)	
1	月	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 さわらの一味焼き ひじきのそぼろ煮	○	わかめ 豆腐 さわら 鶏肉 ひじき 牛乳	米 ごま 油 糸こんにゃく	人参 玉ねぎ しょうが ねぎ にんにく れんこん さやいんげん	649 32
2	火	ツナピラフ 野菜スープ ポテトのフレンチサラダ	○	ツナ ベーコン 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん 人参 赤ピーマン セロリー かぶ 白菜 キャベツ 小松菜	599 21.4
3	水	<b>文化の日</b>					
4	木	高野豆腐のそぼろごはん 粕汁 ごま酢和え	○	卵 鶏肉 高野豆腐 みそ 豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 さといも ごま	さやいんげん しょうが ねぎ 人参 たけのこ ごぼう 大根 もやし きゅうり	684 29.6
5	金	チャーハン ワンタンスープ 野菜のピリ辛だれ	○	焼き豚 卵 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ワンタンの皮	玉ねぎ 人参 ねぎ ピーマン 干しいたけ チンゲン菜 もやし 小松菜	627 24.8
8	月	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	○	ベーコン 卵 高野豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	丸パン でん粉 砂糖 油 パン粉	玉ねぎ 白菜 人参 セロリ 小松菜 キャベツ きゅうり	657 28.3
9	火	【渋谷ワンダフル給食】 ごはん 松坂ポークのヒレカツ ごまだれ 豚汁 キャベツのゆかり和え 	○	豚肉 みそ 牛乳	米 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ こんにゃく	キャベツ きゅうり ゆかり しょうが 大根 人参 ねぎ ごぼう 干しいたけ	730 32.5
10	水	チキンカレーライス じゃこ入り即席漬け 果物(みかん)	○	豚肉 じゃこ 牛乳	米 油 小麦粉 じゃがいも ごま 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 りんご チャツネ キャベツ きゅうり みかん	677 21.6
11	木	あんかけ五目焼きそば 野菜の中華和え フルーツヨーグルト	○	豚肉 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま	にんにく しょうが 人参 たけのこ 白菜 小松菜 キャベツ もやし きゅうり みかん缶 バイン缶	639 23.1
12	金	磯おこわ 大根のみそ汁 千草焼き	○	ひじき 鶏肉 昆布 油揚げ わかめ 豆腐 みそ 牛乳	米 もち米 油 しらたき 砂糖	人参 さやいんげん 大根 ねぎ 玉ねぎ たけのこ 三つ葉	669 30.8
15	月	ごはん 大豆とじゃこのかみかみふりかけ おでん もやしと小松菜のからしじょうゆ和え	○	大豆 じゃこ 鶏肉 生揚げ さつま揚げ ちくわ 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	大根 人参 もやし 小松菜 コーン	690 30.6
16	火	チキンライス ABCスープ コーンサラダ	○	鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ABCマカロニ	トマトジュース 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく グリンピース キャベツ 小松菜 コーン	632 20.2
17	水	ごはん 吉野汁 さばのごまみそかけ おひたし	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 さば みそ 牛乳 糸けすり	米 でん粉 油 ごま 砂糖	人参 たけのこ 小松菜 ねぎ しょうが もやし キャベツ	694 29.4
18	木	ホイコーロー丼 もやしのナムル 果物(りんご)	○	豚肉 みそ 牛乳	米 油 砂糖 でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ もやし ピーマン きゅうり りんご	715 21.5
19	金	【千SHOWフェスタ献立】 オリパラトースト グーラッシュ あいうえおソテー	○	チーズ 豚肉 ウインナー 牛乳	黒砂糖食パン バター 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ にんにく トマト 人参 マッシュルーム 枝豆 赤ピーマン	593 21.8
20	土	【千SHOWフェスタ献立】 盛岡じゃじゃめん ダンシングスープ モモゼリー	○	豚肉 みそ 大豆 鶏肉 豆腐 寒天 ゼラチン 牛乳 かつおぶし	油 うどん ごま 砂糖 でん粉	もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ 白菜 チンゲン菜 黄桃缶 白桃缶	611 24.1
22	月	<b>振替休日</b>					
23	火	<b>勤労感謝の日</b>					
24	水	【和食の日献立】 ごはん 呉汁 鮭の照り焼き 野菜のごま和え	○	鶏肉 油揚げ 大豆 みそ 鮭 牛乳	米 こんにゃく でん粉 ごま 砂糖	大根 人参 ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 もやし	638 35.3
25	木	ガーリックトースト パンプキンシチュー ビーンズサラダ	○	チーズ 鶏肉 ベーコン 大豆 生クリーム 牛 乳白いんげん豆	食パン バター 卵 小麦粉 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり コーン	670 23.6
26	金	五目ごはん 根菜と鮭のみそ汁 千草和え	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 鮭 みそ 牛乳	米 油 砂糖 しらたき じゃがいも	人参 さやいんげん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ もやし 小松菜	596 25.8
29	月	ごま塩ごはん かきたま汁 きんぴらコロッケ 塩もみ野菜 	○	わかめ 鶏肉 卵 豚肉 じゃこ 牛乳	米 ごま 油 じゃがいも パン粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう 白菜 かぶ	706 26
30	火	【渋谷ワンダフル給食】 鶏肉のチリソース丼 チンゲン菜と春雨のスープ くらげときゅうりのごま酢和え 	○	鶏肉 くらげ ロースハム 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ごま 春雨	にんにく しょうが 玉ねぎ ヤングコーン とうもろこし きゅうり 人参 チンゲン菜 干しいたけ 白菜 ねぎ	702 26.9

kcal/g

予定 ★11月1日(月)・2日(火) 4年生御殿場宿泊体験