

※11月の給食費引き落とし日は、11月17日(木)になります。



11月の給食献立表



家庭数

渋谷区立千駄谷小学校(令和4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	火	【運動会予備日】 ポークカレーライス 大根とひじきのサラダ 果物(柿)	○	豚肉,牛乳	米,押麦,油,じゃがいも,砂糖,バター,小麦粉,白ごま,	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,フルーツチャツネ,りんご,きゅうり,だいこん,ホールコーン,赤ピーマン,柿	656 20.3
2	水	五目ごはん 根菜と鮭のみそ汁 野菜のごま和え	○	鶏肉,油揚げ,鮭,豆腐,味噌,牛乳	米,油,しらたき,砂糖,こんにゃく,じゃがいも,ごま	にんじん,さやえんどう,ごぼう,ねぎ,万能ネギ,しょうが,キャベツ,こまつな,もやし	598 26.9
3	木	文化の日					
4	金	中華おこわ ニラたまスープ 辣白菜	○	焼き豚,鶏肉,豆腐,卵,牛乳	米,もち米,油,砂糖,でん粉	ねぎ,にんじん,干しいだけ,たけのこ,さやいんげん,玉葱,にら,はくさい,しょうが	580 22.7
7	月	セサミトースト ビーンズシチュー ポテトのフレンチサラダ	○	鶏肉,白いんげん豆,牛乳	食パン,バター,砂糖,ごま,油,小麦粉,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな,もやし,ホールコーン	675 24.1
8	火	【いい歯の日 かみかみ献立】 ごはん 大豆とじゃこのかみかみふりかけ おでん 野菜のごまみそかけ	○	鶏肉,さつま揚げ,生揚げ,ちくわ,大豆,じゃこ,牛乳	米,こんにゃく,じゃがいも,砂糖,でん粉,油,白ごま	だいこん,にんじん,こまつな,もやし	663 28.6
9	水	ホイコーロー丼 もやしのナムル ぶどうゼリー	○	豚肉,味噌,テンメシジャン,粉寒天,粉ゼラチン,牛乳	米,油,砂糖,でん粉,ごま	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,ねぎ,ピーマン,もやし,きゅうり,ぶどうジュース	655 21.4
10	木	ツナピラフ ミネストローネ 揚げじゃがサラダ	○	ツナ,ベーコン,ウィナー,ひよこごまめ,大豆,粉チーズ,牛乳	米,油,じゃがいも,はちみつ,油	玉葱,さやいんげん,赤ピーマン,にんにく,にんじん,セロリー,ズッキーニ,キャベツ,ホールトマト	597 20.9
11	金	みそ煮込みうどん ごま酢和え 鬼まんじゅう	○	味噌,鶏肉,油揚げ,かまぼこ,牛乳	うどん,すりごま,さつまいも,小麦粉,上新粉,砂糖	にんじん,だいこん,ねぎ,もやし,きゅうり	598 24.8
14	月	キムタクごはん 鶏団子汁 野菜のポン酢和え	○	豚肉,鶏肉,油揚げ,味噌,牛乳	米,押麦,油,ごま,でん粉,砂糖	ねぎ,たくあん,白菜キムチ,にんじん,ごねぎ,しょうが,玉葱,はくさい,こまつな,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン,レモン汁	584 26.0
15	火	チャーハン ニラと豆腐のスープ 野菜のピリ辛だれ	○	焼き豚,鶏卵,鶏肉,豆腐,牛乳	米,油,砂糖	玉葱,にんじん,ねぎ,ピーマン,にら,もやし,こまつな	582 22.5
16	水	きのこごはん さつまいも入り豚汁 野菜のゆず酢和え	○	鶏肉,油揚げ,豚肉,味噌,牛乳	米,油,しらたき,砂糖,さつまいも,こんにゃく	にんじん,えのきたけ,しめじ,さやいんげん,だいこん,しょうが,ごねぎ,はくさい,こまつな,ゆず果汁	584 20.7
17	木	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ 果物(みかん)	○	豚肉,大豆,粉チーズ,牛乳	スパゲッティ,小麦粉,油,砂糖	にんにく,玉葱,セロリー,にんじん,マッシュルーム,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,黄ピーマン,赤ピーマン,みかん	593 24.1
18	金	ごはん うすくず汁 さばのみそ煮 おひたし	○	油揚げ,豆腐,さば,味噌,糸けすり,牛乳	米,こんにゃく,じゃがいも,でん粉,砂糖	にんじん,ねぎ,オレンジジュース,しょうが,こまつな,もやし,キャベツ	679 28.2
21	月	磯おこわ 粕汁 きゅうりと鶏肉の和え物	○	ひじき,鶏肉,すき昆布,油揚げ,豚肉,豆腐,味噌,乾わかめ,牛乳	もち米,米,油,しらたき,砂糖,さといも	にんじん,さやえんどう,ごぼう,だいこん,ねぎ,もやし,きゅうり	599 26.1
22	火	【世界の料理★カナダ】 メープルトースト ブロッコリーサラダ サーモンのクリームシチュー	シヨア	鮭,牛乳,生クリーム,乳酸菌飲料(シヨア)	食パン,バター,メープルシロップ,砂糖,油,じゃがいも,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,しめじ,ブロッコリー,ホールコーン,キャベツ	557 22.1
23	水	勤労感謝の日					
24	木	【和食の日献立】 ごはん けんちん汁 いわしのかば焼き 野菜のおろし和え	○	鶏肉,豆腐,油揚げ,いわし,糸けすり,牛乳	米,油,じゃがいも,でん粉,小麦粉,砂糖	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,キャベツ,もやし,こまつな	662 30.3
25	金	チキンライス ABCスープ コーンサラダ	○	鶏肉,ベーコン,豚肉,白いんげん豆,牛乳	米,油,マカロニ,砂糖	トマトジュース,玉葱,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,にんにく,キャベツ,さやいんげん,きゅうり,ホールコーン	576 20.7
28	月	【渋谷ワンダフル給食】 ワンダフル牛丼 キャベツのゆかり和え 果物(りんご)	○	和牛肉,牛乳	米,砂糖,牛脂,でん粉,ごま	玉葱,キャベツ,こまつな,にんじん,だいこん,ゆかり,りんご	700 21.1
29	火	ごはん 洋風たまごスープ 高野豆腐のメンチカツ 野菜の塩こんぶ和え	○	ベーコン,鶏卵,高野豆腐,豚肉,鶏肉,塩昆布,牛乳	米,油,でん粉,砂糖,パン粉,小麦粉	玉葱,にんじん,キャベツ,セロリー,こまつな,きゅうり,しょうが	675 25.7
30	水	ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 さわらの一味焼き ひじきのそばろ煮	○	乾わかめ,油揚げ,豆腐,味噌,さわら,鶏肉,ひじき,牛乳	米,砂糖,ごま,油,糸こんにゃく	にんじん,えのきたけ,ねぎ,にんにく,しょうが,れんこん,さやいんげん	634 32.8

kcal/g

予定 ★1日(火) 運動会予備日

★15日(火) 1年生生活科見学