

※ 11月の給食費引き落とし日は、11月17日(金)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5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(補材-になる)	緑(体の調子を整える)	
1	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,三温糖,ごま,こんにやく,じゃがいも,ごま	にんじん,さやいんげん,ごぼう,ねぎ,万能ネギ,しょうが,キャベツ,こまつな,もやし	597 26.8
2	木	中華おこわ ニラたまスープ 辣白菜	○	焼き豚,鶏肉,豆腐,鶏卵,牛乳	米,もち米,三温糖,でん粉,ごま油	ねぎ,にんじん,(干)しいたけ,だけのご(水煮),さやいんげん,玉葱,にら,はくさい,しょうが	580 22.7
3	金	文化の日					
6	月	ご飯 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	○	大豆,ひよこ豆,鶏肉,さつま揚げ,生揚げ,ちくわ,味噌,牛乳	米,でん粉,油,三温糖,ごま,こんにやく,じゃがいも	だいこん,にんじん,こまつな,もやし	667 29.2
7	火	きなこ揚げパン 肉団子入り春雨スープ 野菜の中華和え	○	きな粉,豚ひき肉,牛乳	コッパパン,砂糖,でん粉,春雨,じゃがいも,ごま油,ごま	ねぎ,しょうが,にんじん,はくさい,チンゲンツアイ,キャベツ,もやし,きゅうり	597 20.8
8	水	チキンピラフ ミネストローネ 揚げじゃがサラダ	○	鶏肉,ベーコン,ウィンナー,ひよこまめ,大豆,粉チーズ,牛乳	米,オリーブ油,じゃがいも,はちみつ	にんにく,玉葱,にんじん,ホールコーン,ピーマン,セロリ,ズッキーニ,キャベツ,ホールトマト	614 20.1
9	木	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,三温糖,さつまいも,こんにやく,じゃがいも	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,こねぎ,はくさい,こまつな,ゆず	584 20.7
10	金	ポークカレーライス こんにやくサラダ 果物(柿)	○	豚肉,牛乳	米,小麦油,じゃがいも,三温糖,小麦粉,こんにやく,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,もやし,柿	690 20.9
13	月	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,こんにやく,じゃがいも,でん粉,三温糖	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
14	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,ごま油,三温糖	玉葱,にんじん,ねぎ,ピーマン,にら,もやし,こまつな	582 22.5
15	水	チリビーンズごはん ミネラルたっぷりサラダ ぶどうゼリー	○	ベーコン,豚ひき肉,大豆,粉チーズ,乾わかめ,干ひじき,ひよこまめ,粉寒天,粉ゼラチン,牛乳	米,オリーブ油,じゃがいも,三温糖,小麦粉,ごま	にんにく,玉葱,にんじん,トマトジュース,こまつな,キャベツ,きゅうり,ごぼう,ぶどうジュース	649 21.8
16	木	キムチたくあんごはん 鶏団子汁 野菜のポン酢あえ	○	豚肉,鶏ひき肉,油揚げ,味噌,牛乳	米,押麦油,ごま,ごま油,でん粉,三温糖	ねぎ,たくあん,白菜キムチ,にんじん,こねぎ,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	574 26.0
17	金	チキンライス さつまいもシチュー コーンサラダ	シ ョ ア	鶏肉,牛乳,粉チーズ,乳酸菌飲料	米,オリーブ油,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,ピーマン,しめじ,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	659 17.9
20	月	磯おこわ かきたま汁 きゅうりと鶏肉の和え物	○	干ひじき,鶏肉,すき昆布,油揚げ,乾わかめ,鶏卵,牛乳	もち米,米油,しらたき,三温糖,でん粉	にんじん,さやえんどう,玉葱,ねぎ,もやし,きゅうり	581 24.8
21	火	ホイコーロー丼 もやしのナムル 果物(りんご)	○	豚肉,味噌,テンメンジャン,牛乳	米,三温糖,でん粉,ごま油,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,りんご	677 20.9
22	水	カレーうどん 野菜の即席づけ さつまいも蒸しパン	○	鶏肉,油揚げ,ちくわ,鶏卵,牛乳,豆乳	冷凍細うどん,でん粉,ごま,小麦粉,バター,油,さつまいも,三温糖	玉葱,にんじん,ねぎ,だいこん,きゅうり,しょうが	640 27.1
23	木	勤労感謝の日					
24	金	【和食の日献立】 ごはん 豆腐とえのきのみそ汁 さわらの一味焼き 野菜の土佐和え	○	乾わかめ,油揚げ,豆腐,味噌,さわら,糸けすり,牛乳	米,三温糖,ごま	にんじん,えのきたけ,ねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ,こまつな	596 30.3
27	月	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 高野豆腐のメンチカツ 野菜の塩こんぶ和え	○	大根,油揚げ,味噌,凍り豆腐,豚肉,鶏ひき肉,塩昆布,牛乳	米,三温糖,パン粉,でん粉,小麦粉,揚げ油	にんじん,だいこん,ねぎ,玉葱,キャベツ,きゅうり,しょうが	652 27.2
28	火	ごはん なめこのみそ汁 白身魚の香味揚げ 野菜のおろし和え	○	豆腐,乾わかめ,味噌,ホキ,糸けすり,牛乳	米,じゃがいも,でん粉,小麦粉,油,三温糖,ごま	にんじん,玉葱,なめこ,ねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ,もやし,こまつな,だいこん	608 27.2
29	水	シナモントースト 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,グラニュー糖,油,小麦粉,じゃがいも,三温糖	玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな,もやし,ホールコーン	644 23.3
30	木	【渋谷ワンダフル給食】 きりたんぼ 畑のキャビアと菊のおひたし 抹茶とチョコの蒸しケーキ	○	鶏肉,牛乳	きりたんぼ,揚げ油,薄力粉,砂糖,ホワイトチョコレート	だいこん,にんじん,ごぼう,まいたけ,ねぎ,せり,ほうれんそう,菊の花,みずな,しめじ,とんぶり	681 24.5

kcal/g

予定 ★9日(木) 1年生生活科見学(1年生は給食なし)
★28日(火) 5年生社会科見学(5年生は給食なし)

※渋谷ワンダフル給食では新しい献立による給食提供も予定しており、献立の中には今まで給食食材として使用する機会が少なかった食材も含まれております。
今月のワンダフル給食では「とんぶり」を初めて使用します。アレルギー等含めて一度ご家庭でご確認ください。



11月の食材予定産地

食材名	予定産地	食材名	予定産地
玉ねぎ	北海道	にんにく	青森
人参	北海道・千葉	しょうが	高知
キャベツ	長野・千葉	とんぶり	秋田
もやし	栃木	豚肉	青森 岩手 群馬
小松菜	埼玉・千葉・東京・茨城	鶏肉	岩手 徳島 鹿児島
ねぎ	青森・秋田・茨城	卵	群馬 栃木
大根	千葉・神奈川	ホキ	ニュージーランド
きゅうり	群馬・千葉	さけ	北海道 チリ
白菜	長野・茨城	さわら	高知
かぶ	千葉	さば	ノルウェー
たけのこ水煮缶	熊本	じゃこ	インドネシア
ごぼう	青森	ウインナー	千葉 デンマーク
ピーマン	茨城	ベーコン	千葉 デンマーク
赤ピーマン	千葉	チーズ	オーストラリア
青梗菜	茨城・静岡	大豆	北海道
にら	茨城・栃木	コーン缶	北海道
マッシュルーム缶	千葉・愛知	トマト缶	愛知 岐阜 和歌山
じゃがいも	北海道	ごま	南米 アフリカ
さつまいも	千葉	わかめ	韓国
さといも	埼玉	春雨	鹿児島 宮崎 タイ
せり	茨城・宮城	切干大根	宮崎
水菜	茨城	削り節	静岡
柿	奈良・新潟	昆布	北海道
りんご	長野・青森	米	秋田