

11月予定献立表

令和6年11月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事など	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I科キー たんぱく質			
1 金		ご飯	○	豚肉	米	しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン 干し椎茸 トマト缶	672	832		
		酢豚			でんぷん 油 じゃがいも 砂糖		27.6	33.9		
		白菜の中華サラダ			ハム		ごま油 砂糖	白菜 もやし 人参 きゅうり		
5 火	ごまの日献立	セザミースト	○	ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ	食パン バター はちみつ ごま	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース	637	786		
		コーンシチュー			油 砂糖		24.1	29.3		
		ツナ入りコーンサラダ			油 砂糖		キャベツ 人参 コーン			
6 水		ハヤシライス	○	豚肉	米 油 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマトビュレ	682	845		
		フレンチサラダ			油 砂糖		20.6	24.8		
		ぶどうゼリー			寒天		砂糖	ぶどうジュース		
7 木		ご飯	○	ほっけ	米	しょうが にんにく ねぎ	626	772		
		ほっけのから揚げ			でんぷん 油 ごま油 砂糖		27.4	33.6		
		ひじきナムル			砂糖 ごま ごま油		小松菜 人参 もやし にんにく しょうが			
		中華スープ			油		人参 たけのこ 白菜 きくらげ えのき コーン			
8 金		ごきつねご飯	○	鶏肉 油揚げ	米 こんにゃく 砂糖	人参 さやいんげん	600	738		
		糸寒天サラダ			ごま油 砂糖		24.8	30.2		
		みそ汁			油揚げ 豆腐 みそ		大根 えのき ねぎ			
11 月	鮭の日献立	ご飯	○	銀鮭	米	しょうが にんにく ねぎ 人参 たけのこ さやいんげん	571	700		
		鮭の幽庵焼き					28.9	35.6		
		白滝のどり辛炒め			豚肉 みそ		油 しらすき 砂糖 ごま油			
		野菜のすまし汁			小町麩		大根 人参 ねぎ			
12 火		豚の生姜焼き丼	○	豚肉	米 発芽玄米 油 でんぷん	しょうが 玉ねぎ もやし ピーマン	614	756		
		中華風きゅうり			ごま油 ごま		25.8	31.5		
		たまごスープ			ベーコン 卵		油 でんぷん	玉ねぎ 干し椎茸 小松菜		
		りんご					りんご (ふじ)			
13 水		ジョア	○	鶏肉 牛乳 生クリーム	ジョア	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ ほうれん草	574	704		
		チキンクリームスパゲティ			スパゲティ オリーブ油 油 バター 小麦粉		22.8	27.6		
		マセドアンサラダ			じゃがいも 油 砂糖		キャベツ コーン 人参			
		りんご					りんご (ふじ)			
14 木		ゆかりご飯	○	鶏肉 さつま揚げ	米	ゆかり	607	747		
		筑前煮			油 じゃがいも こんにゃく 砂糖		24.0	29.2		
		大根とじゃこのサラダ			油 ごま油 砂糖		大根 きゅうり			
15 金	E組 校外学習	ご飯	○	豚肉 焼き豆腐	米	玉ねぎ 人参	673	833		
		肉豆腐			油 こんにゃく さとう		29.1	35.8		
		ごま和え			ごま 砂糖		もやし 人参 小松菜			
		温州みかん					みかん			
18 月		ちゃんぽん	○	豚肉 かまぼこ	中華麺 油 でんぷん	ねぎ しょうが 干し椎茸 人参 玉ねぎ キャベツ もやし	595	732		
		大豆とじゃが芋の揚げ煮			大豆		でんぷん 油 じゃがいも 砂糖	27.7	34.0	
		りんご					りんご (シナゴールド)			
19 火	ワンダフル給食	ご飯	○	ぶり	米	大根 人参 ブロッコリー しょうが	638	787		
		ぶりのステーキ 根菜類を添えて			でんぷん 油 砂糖		26.8	32.8		
20 水		豚キムチ丼	○	豚肉	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 ねぎ 白菜キムチ にら	635	784		
		わかめスープ			ごま油		28.2	34.7		
		パンバンジー			鶏肉		ごま油 砂糖 ごま	大根 人参 きゅうり しょうが ねぎ		
21 木	和食の日献立	ご飯	○	銀だら みそ	米	しょうが	599	737		
		銀だらの西京焼き			砂糖		24.6	30.0		
		もやしとわかめの和え物			わかめ		もやし キャベツ 人参			
		みそ汁			油揚げ 豆腐 みそ		えのき ねぎ			
22 金	2年 生活科見学 8年 校外学習	パエリア	○	鶏肉 イカ エビ	米 油 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン	611	752		
		ABCスープ			油 アルファベットマカロニ		28.9	35.6		
		さつまいもとじゃがいものホトトギスサラダ			ハム		じゃがいも さつまいも 卵不使用マヨネーズ	きゅうり 玉ねぎ		
25 月		カレーうどん	○	豚肉 かまぼこ	うどん 油 でんぷん	人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜	681	843		
		シャキシャキポテト			じゃがいも 油		23.7	28.8		
		こまつなケーキ			牛乳 卵 粉チーズ		小麦粉 砂糖 バター	小松菜		
26 火	F組 校外学習	ご飯	○	しいら	米	しょうが	607	747		
		しいらの東煮			でんぷん 油 砂糖		28.9	35.6		
		ゆず風味お浸し			かつお節		もやし 人参 白菜 ゆず果汁			
27 水		ジャンバラヤ	○	豚肉 ひよこ豆	米 油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン	595	732		
		じゃがいもとベーコンのスープ			ベーコン		油 じゃがいも	22.7	27.5	
		オニオンドレッシングサラダ					ごま油 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 もやし レモン果汁 玉ねぎ		
28 木	ワンダフル給食	ご飯	○	和牛肉	米 大麦	にんにく ねぎ	685	849		
		ブルコギ			油 砂糖 ごま油 ごま		25.2	30.8		
		チャプチェ			和牛肉		韓国春雨 ごま油 砂糖 でんぷん ごま	にんにく 人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら		
		ミックスベリーゼリー			砂糖		冷凍いちご 冷凍ブルーベリー レモン果汁			
29 金		豚肉とごぼうのおこわ	○	豚肉 油揚げ	米 もち米 油 砂糖	ごぼう 人参	619	763		
		かきたま汁			鶏肉 卵		でんぷん	26.7	32.7	
		キャベツの甘酢和え					砂糖	キャベツ 人参 きゅうり		
		みかん					みかん (紅まどんな)			

※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。