



# 11月予定献立表

令和3年11月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事	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類*	たんぱく質
1月		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	666	824
		マセドアンサラダ				じゃがいも 油 砂糖	キャベツ コーン	18.1
2火		マーボー丼	○	豚肉 みそ 豆腐	米 発芽玄米 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく 人参 干し椎茸 たけのこ ねぎ いら	635	784
		春雨サラダ		ハム	春雨 油 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	23.8	28.9
4木	4年生 校外学習	ご飯	○		米		611	752
		かじきの東煮		かじき	でんぷん 油 砂糖 ごま	しょうが	27.5	33.8
		かりかり油揚げのお浸し		油揚げ みそ かつお節	砂糖	もやし 小松菜		
		みそ汁		わかめ みそ		玉ねぎ えのき ねぎ		
5金		柏パン	○		パン		566	694
		鶏の洋風てり焼き		鶏肉 みそ	はちみつ	しょうが にんにく	23.2	28.2
		コーンポタージュ		牛乳 生クリーム	バター じゃがいも	玉ねぎ コーン		
		フレンチサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン		
8月		ご飯	○		米		697	864
		酢豚		豚肉	でんぷん 油 じゃがいも 砂糖	しょうが 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ピーマン たけのこ トマト	27.0	33.1
		華風サラダ		いか 寒天	油 ごま油 砂糖	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ		
9火		五目ご飯	○	鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖	人参 たけのこ 干し椎茸 さやいんげん	592	728
		ちんげん菜のごま酢和え		かつお節	ごま ごま油 砂糖	もやし ちんげん菜	25.1	30.6
		石狩汁		豆腐 鮭 みそ	こんにゃく じゃがいも バター	人参 大根 干し椎茸 ねぎ		
10水		ミルクパン	○		パン		654	808
		チリコンカン		豚肉 大豆 白いんげん豆	油 砂糖 バター 小麦粉	セロリ 玉ねぎ 人参 トマト	23.7	28.8
		フルーツ白玉			白玉団子 砂糖	みかん缶 バイン缶 桃缶 レモン果汁		
11木		豚キムチ丼	○	豚肉	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 キムチ ねぎ いら	622	767
		春雨スープ		鶏肉	油 春雨	人参 ねぎ 小松菜	24.8	30.2
		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		
12金		ご飯	○		米		666	824
		おからハンバーグ		豚肉 おから 卵 牛乳	油 砂糖	玉ねぎ	23.7	28.8
		ベーコンと野菜のソテー		ベーコン	油 バター	キャベツ コーン さやえんどう		
		オニオンスープ		ベーコン	油	玉ねぎ		
15月		スタミナ丼	○	豚肉	米 発芽玄米 油 でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 もやし いら	621	765
		みそ汁		生揚げ みそ		えのき キャベツ ねぎ	24.3	29.6
		りんご				りんご		
16火	5年生 校外学習	わかめご飯	○	わかめ	米		630	777
		肉じゃが		豚肉 油揚げ	油 しらたき じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん	22.8	27.6
		いそ和え		のり かつお節		もやし キャベツ 小松菜		
17水	1年生 校外学習	あぶたまうどん	○	鶏肉 油揚げ 卵	うどん 油 でんぷん	玉ねぎ ねぎ 小松菜	613	755
		青のりポテトフライ		青のり	じゃがいも 油		23.4	28.4
		和風サラダ		茎わかめ	油 砂糖 ごま	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参		
18木	ワンダフル給食 	ご飯	○		米		689	854
		松阪ポークのヒレカツ ごまだれ		豚肉	小麦粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ		30.1	37.1
		キャベツのゆかり和え				キャベツ きゅうり ゆかり		
19金		豚汁	○	豚肉 みそ	油 こんにゃく	しょうが 大根 人参 干し椎茸 ごぼう ねぎ		
		ごぎつねご飯		鶏肉 油揚げ	米 油 こんにゃく 砂糖	人参 さやいんげん	572	702
		沢煮碗		豚肉		人参 大根 ごぼう たけのこ 干し椎茸 ねぎ	23.0	27.9
22月		糸寒天サラダ	○	糸寒天	ごま油 砂糖	キャベツ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ		
		きんぴらご飯		豚肉	米 油 しらたき 砂糖 ごま ごま油	ごぼう 人参	581	713
		土佐和え		かつお節	砂糖	キャベツ もやし 小松菜	22.3	27.0
24水	和食の日	白玉入りすまし汁	○	鶏肉 なんと	白玉団子	人参 ねぎ いら		
		ご飯			米		628	774
		鶏天の胡麻だれがけ		鶏肉 卵	小麦粉 油 砂糖 ごま		28.6	35.2
25木		白菜のおかか和え	○	かつお節	砂糖	白菜 もやし 人参		
		みそ汁		豆腐 みそ		えのき キャベツ ねぎ		
		みそラーメン		豚肉 なんと みそ	中華麺 油 ごま油	しょうが にんにく キャベツ もやし 人参 小松菜 ねぎ コーン たけのこ	649	802
26金	F組 校外学習	白菜のピリ辛づけ	○		ごま油 砂糖	白菜 にんにく しょうが ねぎ	23.8	28.9
		さつまいもチップス			さつまいも 油			
		親子丼		鶏肉 なんと 卵	米 油 しらたき 砂糖 でんぷん	人参 玉ねぎ グリンピース	630	777
29月	ワンダフル給食 	梅和え	○	かつお節	砂糖	キャベツ もやし 小松菜 練り梅	23.9	29.1
		みかん寒天		寒天	砂糖	みかん缶		
		鶏肉のチリソース丼		鶏肉	米 でんぷん 油 砂糖 ごま油	ヤングコーン にんにく しょうが 玉ねぎ いら	722	897
30火		くらげときゅうりのごま酢和え	○	くらげ	ごま 三温糖 ごま油	もやし きゅうり	25.9	31.7
		ちんげん菜と春雨のスープ		ハム	ごま油 春雨	しょうが 人参 干し椎茸 ちんげん菜 白菜 ねぎ		
		チキンカレーライス		鶏肉 チーズ	米 発芽玄米 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ いら	626	772
30火		ごぼうサラダ	○		砂糖 マヨネーズ ごま	ごぼう 人参 きゅうり	18.5	22.1
		ジョア		乳酸菌飲料				