


11月予定献立表

令和4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類*	たんぱく質	
1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	578	709	
		チンゲン菜のゴマ酢和え	○	かつお節	ごま ごま油 砂糖	もやし チンゲン菜	25.2	30.8	
		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			
2水	2年生 生活科見学 みかんの日献立	親子丼		鶏肉 なんと 卵	米 油 しらたき 砂糖 でんぶん	人参 玉ねぎ グリンピース	615	758	
		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			
4金	4年生 社会科見学	ご飯			米		671	830	
		酢豚	○	豚肉	でんぶん 油 じゃがいも 砂糖	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	27.1	33.2	
		華風サラダ		いか 糸寒天	油 ごま油 砂糖	もやし きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ			
7月		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 人参 玉ねぎ	658	813	
		ごぼうサラダ			砂糖 卵不使用マヨネーズ ごま	ごぼう 人参 きゅうり	20.5	24.7	
8火		ご飯			米		615	758	
		鱈の竜田揚げ	○	鱈	でんぶん 油		25.9	31.7	
		もやしのごま風味			ごま		もやし きゅうり 人参		
		かきたま汁		鶏肉 卵	でんぶん		人参 玉ねぎ ねぎ		
9水		ジョア		ジョア			577	708	
		ミルクパン			ミルクパン		21.6	26.1	
		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			
		フルーツポンチ			砂糖	みかん缶 パイン缶 もも缶 レモン果汁			
10木		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	568	696	
		土佐和え	○	かつお節	砂糖	キャベツ もやし 小松菜 練り梅	22.2	26.9	
		白玉入りすまし汁		鶏肉 なんと	白玉団子	人参 ねぎ いら			
11金		スタミナ丼	○	豚肉	米 発芽玄米 油 でんぶん	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし いら 人参	582	715	
		みそ汁		生揚げ みそ		えのき キャベツ ねぎ	24.3	29.6	
14月		ご飯			米		632	780	
		おからハンバーグ	○	豚肉 おから 卵 牛乳	油 砂糖	玉ねぎ	23.6	28.7	
		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火		あぶたまうどん		鶏肉 油揚げ 卵	冷凍うどん 油 でんぶん	玉ねぎ ねぎ 小松菜	593	729	
		青のりポテトフライ	○	青のり	じゃがいも 油		23.5	28.6	
		和風サラダ		茎わかめ	油 砂糖 ごま	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ			
16水		大豆じゃご飯		大豆 鶏肉 油揚げ じゃこ	米 油 砂糖	人参 さやいんげん	572	702	
		田舎汁	○	油揚げ 豆腐 みそ	こんにゃく 里芋	人参 ごぼう しめじ ねぎ	24.1	29.3	
		かみかみサラダ		さきいか	油 砂糖	大根 きゅうり 人参			
17木	ワンダフル給食 	ワンダフル牛丼		和牛肉	米 砂糖 牛脂 でんぶん	玉ねぎ	699	867	
		キャベツのゆかり和え	○		ごま	キャベツ 小松菜 人参 大根 ゆかり	20.5	24.7	
		りんご				りんご			
18金	10周年記念 エクセレント 給食	お祝いちらし		油揚げ うなぎ 卵 のり	米 砂糖 油	人参 干し椎茸 かんぴょう れんこん さやいんげん	635	784	
		野菜のすまし汁	○	なんと 豆腐		キャベツ 人参 ねぎ	25.7	31.4	
		スペシャルデザート			スペシャルデザート				
21月		エビピラフ		ベーコン えび	米 バター 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	606	746	
		肉だんごと白菜のスープ	○	鶏肉 卵	でんぶん 春雨 ごま油	しょうが ねぎ にんにく 干し椎茸 人参 白菜 小松菜	24.4	29.7	
		マカロニきなこ		きなこ	米粉マカロニ 砂糖				
22火		秋刀魚のかば焼き丼		秋刀魚	米 発芽玄米 小麦粉 でんぶん 油 砂糖 ごま	しょうが	675	836	
		ゆず風味お浸し	○	かつお節		もやし 人参 白菜 ゆず	24.8	30.2	
		みそ汁		油揚げ みそ		かぶ ねぎ			
24木	F組校外学習 和食の日 献立	ご飯			米		611	752	
		鶏天の胡麻だれがけ	○	鶏肉 卵	小麦粉 油 ごま 砂糖		28.7	35.3	
		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			
25金		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	641	791	
		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	21.5	
28月		ご飯			米		600	738	
		しいらの東煮	○	しいら	でんぶん 油 砂糖 ごま	しょうが	26.7	32.7	
		カリカリ油揚げのお浸し		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			
29火		豚キムチ丼		豚肉	米 油 砂糖 でんぶん ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 ねぎ キムチ いら	605	745	
		トックスープ	○	ベーコン 卵	油 でんぶん トック	しょうが 人参 もやし ねぎ	23.0	27.9	
		ひじきナムル		めひじき	砂糖 ごま ごま油	小松菜 人参 もやし にんにく しょうが			
30水		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	584	717	
		白菜のピリ辛漬け			ごま油 砂糖	白菜 にんにく しょうが ねぎ	23.1	28.0	
		さつまいもチップス			さつまいも 油				

※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。