

11月予定献立表

令和5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 水		チンジャオロース丼	○	豚肉	米 発芽玄米 油 砂糖	ピーマン 生姜 にんにく たけのこ	599	737
		チンゲン菜スープ		鶏肉 絹ごし豆腐 卵	でんぷん	ぶなしめじ チンゲン菜	26.3	32.2
2 木	2年 生活科見学	ゆかりご飯	○	鶏肉 さつま揚げ	米	ゆかり	588	722
		筑前煮 大根とじゃこのサラダ		じゃこ	油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごぼう たけのこ れんこん 人参 干しいたけ さやいんげん	22.7	27.5
6 月		きな粉揚げパン	○	きなこ	コッペパン 砂糖		628	774
		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	セロリー 玉ねぎ 人参 トマト缶	25.0	30.5
		コーンサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 ホールコーン		
7 火		ご飯	○		米		539	659
		さばの照り焼き		さば		生姜	23.6	30.5
		野菜のピリ辛和え			油 ごま油 砂糖	もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ		
		みそ汁		みそ	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ		
8 水		五目チャーハン	○	焼き豚	米 ごま油 油	生姜 人参 たけのこ 玉ねぎ ねぎ グリンピース	551	674
		シャキシャキポテト			じゃがいも 油	人参	23.0	27.9
		二郎玉スープ		鶏肉 卵	でんぷん	ぶなしめじ いら		
9 木		わかめうどん	○	鶏肉 油揚げ わかめ	うどん 油 でんぷん	人参 干しいたけ ねぎ 小松菜 玉ねぎ たけのこ	638	787
		大学芋			さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま		22.3	27.0
		もやしの甘酢和え			砂糖	もやし きゅうり		
10 金		ご飯	○		米		610	751
		野菜のチゲ風煮		豚肉 木綿豆腐 みそ	油 砂糖 ごま油	にんにく 白菜 ねぎ 人参 ぶなしめじ 白菜キムチ 小松菜	27.0	33.1
		酢の物		わかめ じゃこ	砂糖	きゅうり 生姜		
13 月		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	598	735
		キャベツとじゃこのレモン和え		ちりめんじゃこ	砂糖 油	大根 キャベツ 人参 レモン果汁	26.8	32.8
		かきたま汁		鶏肉 卵	でんぷん	人参 玉ねぎ ねぎ		
14 火		バエリア	○	鶏肉 イカ エビ	米 バター 油	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールコーン	584	717
		野菜スープ		ベーコン	油 米粉マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ ホールコーン	23.9	29.1
		さつまいもとじゃがいものポテトサラダ		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		
15 水		スタミナ丼	○	豚肉	米 発芽玄米 油 でんぷん	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし いら 人参	585	719
		みそ汁		生揚げ みそ		えのきたけ キャベツ ねぎ	24.5	29.9
16 木		ご飯	○		米		579	711
		かつおのかりん揚げ		かつお	でんぷん 油 砂糖	生姜 にんにく ねぎ	27.7	34.0
		シャキシャキ和え			砂糖 油	切り干し大根 もやし 小松菜 人参 きゅうり		
		野菜のすまし汁		なると		大根 人参 ねぎ		
17 金		ご飯	○		米		587	721
		肉豆腐		豚肉 焼豆腐	油 こんにゃく 砂糖	玉ねぎ 人参	25.3	30.9
		土佐和え		かつお節	砂糖	キャベツ もやし 人参 きゅうり		
18 土	学習発表会	ジョア	○	ジョア			535	654
		チキンクリームスバゲティ		鶏肉 牛乳 生クリーム	スバゲティ 油 バター 小麦粉	セロリー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ ほうれん草	21.3	25.7
		ツナ入りコーンサラダ		まぐろ缶詰	油 砂糖	キャベツ 人参 ホールコーン		
20 月	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 ごま 砂糖		28.7	35.3
		白菜のおかか和え		かつおぶし	砂糖	白菜 もやし 人参		
		みそ汁		木綿豆腐 みそ		えのきたけ キャベツ ねぎ		
21 火	8年 校外学習	五目ご飯	○	鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖	人参 たけのこ 干しいたけ さやいんげん	578	709
		チンゲン菜のゴマ酢和え		かつお節	ごま油 ごま 砂糖	もやし チンゲン菜	25.2	30.8
		石狩汁		焼豆腐 鮭 みそ	こんにゃく じゃがいも バター	人参 大根 干しいたけ ねぎ		
22 水		ジョア	○	ジョア			576	707
		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 セロリー	20.7	24.9
		マセドアンサラダ			じゃがいも 油 砂糖	キャベツ ホールコーン きゅうり 人参		
27 月	ワンダフル給食	きりたんぼ	○	鶏肉	きりたんぼ	大根 人参 ごぼう 舞茸 ねぎ せり	615	758
		畑のキャベツと菊のお浸し				ほうれん草 菊のり 水菜 しめじ とんぶり	22.5	27.3
		抹茶とチョコの蒸しケーキ		牛乳	小麦粉 砂糖 ホワイトチョコレート			
28 火	F組 校外学習	ご飯	○		米		594	730
		豚肉のすき焼き煮		豚肉 焼豆腐	油 白滝 車麩 砂糖	人参 白菜 えのきたけ ねぎ	27.3	33.5
		和風サラダ		荳わかめ	油 砂糖 ごま	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ		
29 水		バーガーパン	○		ミルクパン		593	729
		タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト		にんにく	24.3	29.6
		ハニードレッシングサラダ			じゃがいも 油 はちみつ	ホールコーン 人参 キャベツ きゅうり		
		トマトスープ		ベーコン 白いんげん豆	油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ セロリー トマト缶		
30 木		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	607	747
		中華風きゅうり			ごま油 ごま	きゅうり	25.0	30.5
		たまごスープ		ベーコン 卵	油 でんぷん	玉ねぎ 干しいたけ 小松菜		

※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。

11/27(月)のワンダフル給食でとんぶりを使用します。アレルギーなど心配な方は、ご相談ください。