

11月 献立表



〈11月のめあて〉
きれいな食べ物をなくそう

令和6年度

文京区立駒本小学校

日	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ツナそばろご飯		ツナ, 鶏肉	精白米, 押麦, 砂糖, サラダ油	人参, ごぼう, 生姜, ホールコーン	662 kcal
	肉じゃが		豚肉, 高野豆腐	砂糖, サラダ油, こんにゃく, じゃがいも	人参, 玉ねぎ	28.8 g
	焼き油揚げからしあえ		油揚げ		キャベツ, もやし, 小松菜	22.0 g
5 火	みそ煮込みうどん		鶏肉, 油揚げ, 豆みそ, 赤みそ	★冷凍うどん	ごぼう, 人参, 長ねぎ, 白菜, 小松菜	664 kcal
	ひじき大根サラダ		ひじき	サラダ油, 砂糖	キャベツ, 大根, 人参	24.0 g
	米粉の鬼まんじゅう			砂糖, さつまいも, 米粉, でんぷん		18.6 g
6 水	高菜チャーハン		豚肉, ★たまご	精白米, ごま油, サラダ油, 砂糖	にんにく, 長ねぎ, 人参, たかな漬	594 kcal
	丸ごとわかめスープ		鶏肉, 生わかめ, 茎わかめ	ごま油	玉ねぎ	23.2 g
	キャロットゼリー		めかぶわかめ, 豆腐	砂糖	★オレンジジュース, 人参ジュース	20.3 g
7 木	食パン・りんごジャム		★ホキ, ひよこ豆, 豆乳, ★牛乳	★食パン / りんごジャム		602 kcal
	ひよこ豆と白身魚のグラタン		★生クリーム, ★粉チーズ	サラダ油, 米粉, ★バター	セロリ, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム	25.7 g
	オニオンスープ		ベーコン	サラダ油	玉ねぎ, 人参	25.5 g
8 金	ころころカレーライス		豚肉	精白米, サラダ油, じゃがいも, 砂糖, 米粉	にんにく, 生姜, 人参, 玉ねぎ	670 kcal
	れんこんジャキジャキサラダ		青大豆, ひじき, 白いんげん豆	サラダ油, 砂糖, ごま油	れんこん, ホールコーン, キャベツ, 人参	25.0 g
	果物(柿)				かき	19.7 g
11 月	ご飯			精白米		651 kcal
	ししゃもの青のりフライ		★ししゃも, 青のり	★薄力粉, ★パン粉, 大豆油		25.4 g
	すぎ昆布の煮物		刻み昆布, 油揚げ	砂糖	たけのこ水煮, 人参	25.5 g
12 火	真だくさんみそ汁		赤みそ, 白みそ		人参, 玉ねぎ, 大根, 小松菜, 長ねぎ	2.5 g
	きのこご飯		油揚げ	精白米, もち米, 砂糖	しめじ, えのきだけ, エリンギ	650 kcal
	生揚げのそぼろ煮		生揚げ, 鶏肉, 豚肉	砂糖, サラダ油, でんぷん	生姜, 人参, 玉ねぎ	29.0 g
13 水	さつま汁		焼き竹輪, 白みそ, 赤みそ	さつまいも	大根, ごぼう, 長ねぎ	23.8 g
	コッペパン			★コッペパン		3.1 g
	スパニッシュオムレツ		ベーコン, ★牛乳, ★たまご, ★チーズ	じゃがいも, ★バター, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, ダイストマト	594 kcal
14 木	根菜の豆乳スープ		鶏肉, 豆乳		れんこん, 大根, 人参, しめじ	30.0 g
	吹き寄せごはん(栗入り)		鶏肉	精白米, もち米, ★栗, サラダ油	人参, しめじ, さやいんげん	25.3 g
	さばの塩焼き		★さば			2.3 g
15 金	おひたし		みそ汁	赤みそ, 白みそ, 油揚げ, わかめ	小松菜, 人参, もやし	25.2 g
	ハヤシライス		豚肉	精白米, 押麦, サラダ油, じゃがいも, 米粉	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, セロリ, ダイストマト	26.6 kcal
	フレンチサラダ粒マスタード		★プレーンヨーグルト	サラダ油, 砂糖	人参, キャベツ, ホールコーン, きゅうり, 玉ねぎ	21.6 g
16 土	ピーチヨーグルト			砂糖	★白桃缶, ★黄桃缶	20.6 g
	スタミナ丼		豚肉	精白米, 米粒麦, サラダ油, 砂糖, でんぷん	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, もやし, にら	2.5 g
	春雨スープ		鶏肉, 豆腐	春雨	赤ピーマン	625 kcal
19 火	アップルゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	24.6 g
	ポテトパン		ベーコン, ★ヒザチーズ	★コッペパン, サラダ油, じゃがいも	玉ねぎ, ピーマン, ホールコーン	17.7 g
	ミネストローネ		豚肉, ひよこ豆	サラダ油, じゃがいも	玉ねぎ, にんにく, 人参, 白菜, ダイストマト	2.4 g
20 水	ハインサラダ			サラダ油, 砂糖	人参, キャベツ, きゅうり, ハイン缶	616 kcal
	マーボー丼		豚肉, 豆みそ, 赤みそ, 豆腐	精白米, サラダ油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, 生姜, 長ねぎ, 玉ねぎ, エリンギ	26.4 g
	糸寒天のごま酢あえ		糸寒天, 油揚げ	★白ごま, 砂糖	人参, 小松菜, ホールコーン	28.0 g
21 木	中華スープ			じゃがいも, ごま油	きくらげ, 玉ねぎ	3.0 g
	豆乳ちゃんぽん		★むきえび, 豚肉, 豆乳	★蒸し中華めん, サラダ油, ごま油	白菜, 玉ねぎ, もやし, 人参, きくらげ	602 kcal
	野菜チップス		赤みそ		ホールコーン, 生姜	25.3 g
22 金	果物(みかん)			じゃがいも, さつまいも, 大豆油	れんこん	27.5 g
	ごはん				みかん	24.0 g
	ますの竜田揚げ		★ます	精白米		595 kcal
25 月	五目きんぴら		さつま揚げ	でんぷん, 大豆油	生姜	28.9 g
	うの花汁		鶏肉, 生揚げ, おから, 白みそ, 赤みそ	こんにゃく, サラダ油, ごま油, 砂糖	人参, ごぼう, たけのこ水煮, れんこん	18.3 g
	ひじきご飯		ひじき, 油揚げ	精白米, サラダ油, 砂糖	しめじ, 人参, 白菜, 長ねぎ, 小松菜	2.3 g
26 火	けんちん煮		豚肉, 豆腐	精白米, サラダ油, 砂糖	人参	604 kcal
	茎わかめサラダ		茎わかめ	サラダ油, こんにゃく, 里芋	ごぼう, 大根, 長ねぎ	24.9 g
	鶏肉のチリンドリン		鶏肉	精白米, 米粉, サラダ油	人参, 黄ピーマン, 玉ねぎ, セロリ, にんにく, 生姜, ダイストマト	21.6 g
27 水	はなよめさんのスープ		ベーコン, レンズ豆	サラダ油, オリーブ油, 米粒麦	にんにく, 玉ねぎ	19.2 g
	みわくのフルーツポンチ		粉寒天	砂糖	りんごジュース, レモン果汁, みかん缶	12.1 g
	『せいかいちまじめなレストラン』				ハイン缶, ★黄桃缶, さくらんぼ缶	1.9 g
28 木	中華おこわ		豚肉, ★さくらえび	精白米, もち米, サラダ油, 砂糖	生姜, 長ねぎ, 人参	690 kcal
	田舎風スープ		鶏肉, 高野豆腐	春雨, サラダ油, じゃがいも	生姜, 人参, 玉ねぎ	26.1 g
	肉まん		豚肉, 豆腐	ごま油, 米粉, でんぷん, サラダ油, 砂糖	長ねぎ, 干し椎茸, たけのこ水煮	21.3 g
29 金	ホットドック					2.5 g
	カレーシチュー		フランクフルト	★コッペパン	キャベツ	626 kcal
			豚肉	サラダ油, じゃがいも, 米粉	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参	27.8 g
29 金	豚肉とごぼうのご飯		豚肉, 油揚げ	精白米, もち米, ごま油, 砂糖	ごぼう	2.9 g
	鮭のちゃんちゃん焼き風		★さけ, 白みそ	でんぷん, ★バター, サラダ油	もやし, 人参, キャベツ, ホールコーン	622 kcal
	すまし汁		豆腐		長ねぎ, 小松菜	28.5 g
					24.2 g	
					1.9 g	

◎食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【11月8日(金) いい歯の日】いつもより野菜が大きめのカレーです。サラダもよくかんで食べてほしい食材を使っています。
 【11月22日(金) いい日本食の日】この日は魚沼から新米が届きます。また緑茶を提供します。
 【11月26日(火) 27日(水) お話給食】本の世界をイメージした給食です。

今月の平均エネルギー：630Kcal
 たんぱく質：25.8g
 エネルギー目標値：611～689Kcal
 たんぱく質：21.1～32.5g