



今月は、読書月間メニュー、行事メニュー、外国メニューが登場し

11月の給食献立表

★今月の給食目標★～食べ物を大切にしよう、和食文化について知ろう～



狛江市立狛江第一小学校

日	曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価（中学年）	
			あかのしょくひん	さいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー k cal	タンパク質 g
			おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる		
1	水	ごはん ぎゅうにゅう ながいもいりとりつくね くきわかめサラダ みそしる	牛乳 鶏肉 卵 茎わかめ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 ながいも 上白糖 片栗粉 ごま油 なたね油 白いりごま	長ねぎ 生姜 大根 きゅうり 緑豆もやし えのきたけ 小松菜	601	25.4
2	木	【北陸地方郷土料理】 じぶにふううどん ぎゅうにゅう たかおかなっぱコロッケ みかん	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ フランクフルト 卵	うどん なたね油 薄力粉 麩 上白糖 片栗粉 じゃがいも パン粉	大根 人参 長ねぎ 小松菜 生姜 玉ねぎ みかん	665	24.3
6	月	【読書月間メニュー・おでんのおうさま】 ゆかりじゃこごはん ぎゅうにゅう おでん やさいのしおこんぶあえ りんご	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ さつま揚げ 竹輪 つみれ うすら卵(水煮) フランクフルト 油揚げ しおこんぶ	精白米 上白糖 さといも ちくわぶ	ゆかり粉 大根 人参 白菜 緑豆もやし ほうれん草 こんにゃく りんご	621	24.5
7	火	【読書月間メニュー・西の魔女が死んだ】 くろざとうパン ぎゅうにゅう フィッシュフライ にしのまじょのキッシュロレーヌ トマトスープ	牛乳 メルルーサ ベーコン 卵 調理用牛乳 生クリーム チーズ	パン 薄力粉 片栗粉 なたね油 じゃがいも 上白糖	マッシュルーム 玉ねぎ 赤ピーマン さやいんげん にんにく 人参 キャベツ ホールトマト	592	27.5
8	水	【いい歯の日】 カミカミごまだれどん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのカミカミいそあえ カミカミみそしる	牛乳 鶏肉 油揚げ のり 大豆 赤みそ 白みそ	精白米 なたね油 片栗粉 三温糖 中ざら糖 白いりごま ごま油	ごぼう れんこん 生姜 玉ねぎ 人参 さやいんげん 切り干し大根 緑豆もやし 小松菜 えのきたけ 長ねぎ	655	31.1
9	木	【中国料理】 チンジャオロースーめん ぎゅうにゅう ワンタンスープ りんご	牛乳 豚肉 なんと	蒸し中華麺 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 ワンタンの皮	にんにく 生姜 ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ 茹でだけのこ 緑豆もやし 人参 長ねぎ にら りんご	600	30.1
10	金	ごはん ぎゅうにゅう のりしおからあげ かりかりあぶらあげのあえもの こんさいのごまじる	牛乳 鶏肉 青のり 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 上白糖 片栗粉 薄力粉 なたね油 ごま油 白いりごま さといも 白すりごま	生姜 にんにく キャベツ 緑豆もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ	626	29.4
13	月	チキンクリームスパゲティ ぎゅうにゅう えだまめちゃんサラダ みかん	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 チーズ	スパゲティ なたね油 バター 薄力粉 じゃがいも 上白糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり にんにく 枝豆 みかん	652	26.7
14	火	えだまめキムチチャーハン ぎゅうにゅう おいもとだいずのからあげ はくさいとにくだんごのスープ	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 青のり 卵	精白米 押し麦 なたね油 ごま油 白いりごま さつまいも じゃがいも 片栗粉 緑豆春雨	にんにく 長ねぎ 白菜キムチ 生姜 人参 白菜 緑豆もやし 小松菜 枝豆	670	28.4
15	水	【東京都地産地消メニュー】 あしたばパン ぎゅうにゅう さかなのハンバーグ いとかんてんいりサラダ かぶとしめじのふゆやさいスープ えだまめアイス	牛乳 鱈 鶏肉 調理用牛乳 卵 寒天 枝豆アイス	パン なたね油 パン粉 上白糖	玉ねぎ にんにく 生姜 小松菜 人参 緑豆もやし キャベツ かぶ しめじ 白菜	632	30.4
16	木	おいしいえだまめやさいカレーライス ぎゅうにゅう はるさめいりこまつなサラダ りんご	牛乳 豚肉 ひじき	精白米 押し麦 なたね油 さといも バター 薄力粉 上白糖 緑豆春雨 白いりごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 れんこん かぼちゃ 大根 白菜 しめじ りんご 小松菜 枝豆 緑豆もやし	663	21.3
17	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそかけ えだまめいりかわりきんぴら ばくまつじる	牛乳 鯖 白みそ 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖 白いりごま 白すりごま じゃがいも ごま油	ごぼう 人参 生姜 さやいんげん 大根 かぶ 白菜 長ねぎ こんにゃく 枝豆	658	29.4
20	月	【ブラジル料理】 ガリニャーダ ぎゅうにゅう パステウ サウピカンサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	精白米 なたね油 オリーブ油 じゃがいも 片栗粉 餃子の皮 薄力粉 ごま油 上白糖	にんにく レモン汁 人参 コーン ホールトマト さやいんげん 葉ねぎ 玉ねぎ キャベツ	602	22.4
21	火	【四国地方郷土料理】 しっぽくうどん ぎゅうにゅう あつあげとやさいのみそいため かぼちゃのごまだんご	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豚肉 生揚げ 白みそ	うどん さといも なたね油 上白糖 ごま油 白玉粉 白いりごま	人参 大根 しめじ 葉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ ピーマン かぼちゃ	603	26.5
22	水	【食料自給率アップメニュー】 こめこパン ぎゅうにゅう こめこのとうにゅうシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳	米粉ミックスパン なたね油 じゃがいも 米粉 上白糖	玉ねぎ 人参 しめじ 大根 パセリ キャベツ きゅうり コーン	557	31.0
24	金	【和食の日】 ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき とんじる ほうれんそうときりぼしだいこんのりあえ	牛乳 鯖 のり 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 なたね油 じゃがいも	ゆず果汁 ほうれん草 切り干し大根 人参 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	595	30.6
27	月	チャーハン ぎゅうにゅう ごもくちゅうかスープ おからドーナツ	牛乳 ベーコン 豚肉 卵 おから	精白米 ごま油 なたね油 片栗粉 薄力粉 上白糖 粉糖	にんにく 長ねぎ 人参 干ししいたけ 茹でだけのこ 玉ねぎ 白菜 小松菜	604	22.0
28	火	カレーピザトースト ぎゅうにゅう ふゆやさいのポトフ みかん	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン 鶏肉 フランクフルト	パン なたね油 じゃがいも	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ パセリ セロリ 大根 白菜 かぶ 長ねぎ みかん	589	28.1
29	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのかおりあげ だいこんのべっこうに むらくもじる	牛乳 メルルーサ ツナ 白みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 卵	精白米 片栗粉 薄力粉 なたね油 じゃがいも	にんにく 生姜 長ねぎ しそ 大根 人参 小松菜 こんにゃく	599	29.0
30	木	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう キャラメルポテト りんご	牛乳 豚肉	蒸し中華麺 なたね油 ごま油 さつまいも バター 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 緑豆もやし にら 長ねぎ りんご	599	19.6

（材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。）

