



今月は、行事メニュー、郷土メニュー、お米ウィークが登場します。

# 令和6年度11月の給食献立表

★今月の給食目標★～食べ物大切にしよう、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	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー kcal	タンパク質 g
			おもにからだをつくるものとなる			おもにからだのちょうしをととのえるものとなる	
1	金	【福井県郷土料理】 ごはん ぎゅうにゅう 鶏のソースカツ こじわり のっぺいじる	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ	精白米 薄力粉 パン粉 なたね油 三温糖 さといも 片栗粉	大根 人参 干し椎茸 ごぼう こんにゃく	642	31.7
5	火	【香川県郷土料理】 しっぽうどん ぎゅうにゅう こまつなのけんちゃん こめこのこくとうむしパン	牛乳 鶏肉 かまぼこ 木綿豆腐 油揚げ	うどん さといも なたね油 ごま油 米粉 さつまいも 黒砂糖 粉糖	人参 大根 しめじ 長ねぎ 小松菜	600	24.7
6	水	【いいママ (西洋輪) の日】 しょうがごはん ぎゅうにゅう きっかだんご みそしる	牛乳 油揚げ ちりめんじゃこ 豚肉 調理用牛乳 卵 赤みそ 白みそ	精白米 パン粉 片栗粉 もち米 上白糖	生姜 葉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ 人参 緑豆もやし 白菜 小松菜	648	27.8
7	木	【フランス料理】 バターライス ぎゅうにゅう しろみぎかなのエスカパッシュ ラタトゥイユ フランスふうポテトスープ	牛乳 ムルルーサ ベーコン 調理用牛乳	精白米 バター 薄力粉 なたね油 オリーブ油 上白糖 じゃがいも	ホールトマト ピーマン 玉ねぎ にんにく 人参 かぼちゃ ズッキーニ なす トマト 長ねぎ	667	24.5
8	金	きんぴらトースト ぎゅうにゅう リヨネーズポテト とうふのとうにゅうスープ	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 絹ごし豆腐 豆乳	パン ごま油 上白糖 白いりごま マヨネーズ バター じゃがいも なたね油	ごぼう 人参 ピーマン 玉ねぎ パセリ にんにく	605	28.6
11	月	【雑の日・中国料理】 リャンミンファン ぎゅうにゅう ちゅうかポテト はくさいたっぷりサンラータン	牛乳 豚肉 卵	蒸し中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 さつまいも 三温糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 茹でたけのこ 緑豆もやし チンゲン菜 白菜 長ねぎ みつば	597	28.5
12	火	【石川県郷土料理】 ごはん ぎゅうにゅう さかなのいろづけ うすあげとキャベツのごますあえ めったじる	牛乳 鯖 油揚げ 豚肉 白みそ	精白米 三温糖 片栗粉 白すりごま さつまいも	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ こんにゃく	624	28.6
13	水	きせつのまぜごはん ぎゅうにゅう いがぐりあげ どさんこじる	牛乳 鶏肉 油揚げ 絞豆腐 卵 豚肉 絹ごし豆腐 白みそ	精白米 さつまいも なたね油 上白糖 パン粉 そうめん じゃがいも バター	人参 しめじ 干し椎茸 れんこん 長ねぎ 生姜 玉ねぎ コーン	610	30.0
14	木	【読書月間メニュー・こまったさんのグラタン】 ココアパン ぎゅうにゅう こまったさんのグラタン やさいサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび 調理用牛乳 生クリーム チーズ	パン なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖	セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ ほうれん草 緑豆もやし 小松菜	588	26.4
15	金	【読書月間メニュー・西の魔女が死んだ】 ガーリックふうみバターライス ぎゅうにゅう キッシュロレーヌ ヨーグルトサラダ トマトスープ	牛乳 ベーコン 卵 調理用牛乳 生クリーム チーズ ヨーグルト	精白米 バター なたね油 マヨネーズ 上白糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 赤ピーマン さやいんげん キャベツ セロリ きゅうり パイン缶 ホールトマト	641	19.9
18	月	【5年5組お米ウィークメニュー】 チャーハン ぎゅうにゅう かいそうサラダ ちゅうかふうたまごスープ りんご	牛乳 ベーコン わかめ 豚肉 卵	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉	にんにく 長ねぎ 人参 干し椎茸 茹でたけのこ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 小松菜 りんご	594	24.0
19	火	【5年5組お米ウィークメニュー】 キムタクごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき みそしる	牛乳 豚肉 鮭 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 ごま油 マヨネーズ パン粉 じゃがいも	長ねぎ たくあん 白菜キムチ 玉ねぎ マッシュルーム 人参 大根 小松菜	618	27.0
20	水	【5年5組お米ウィークメニュー】 こめこパンのあげパン ぎゅうにゅう ポトフ コールスローサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 フランクフルト ツナ	米粉ミックス粉パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン グリーンピース(冷凍) レモン汁	613	27.2
21	木	【5年5組お米ウィークメニュー】 バターライスのホワイトソースかけ コーヒーぎゅうにゅう やさいチップス みかん	コーヒー牛乳 鶏肉 調理用牛乳	精白米 バター なたね油 薄力粉 じゃがいも さつまいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン パセリ れんこん かぼちゃ みかん	601	14.9
22	金	【5年5組お米ウィーク和食の日メニュー】 セルフおにぎり ぎゅうにゅう ごまあえ とんじる	牛乳 ツナ 鮭フレーク 焼きのり 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 マヨネーズ 白ねりごま 白すりごま 上白糖 なたね油 じゃがいも	玉ねぎ 小松菜 緑豆もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	590	27.5
25	月	【和食の日】 ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうバーグ やさいのおかかあえ とんじる	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 粉かつお 豚肉 赤みそ 白みそ 絹ごし豆腐	精白米 なたね油 片栗粉 上白糖 さといも	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 生姜 キャベツ 人参 緑豆もやし 小松菜 大根 こんにゃく	612	29.3
26	火	【韓国料理】 ロゼクリームチキンパスタ ぎゅうにゅう はくさいのかんこくふうサラダ りんご	牛乳 ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	スパゲティ なたね油 オリーブ油 上白糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ ホールトマト 葉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 生姜 長ねぎ レモン汁 りんご	664	25.6
27	水	【北海道郷土料理】 こんさいのスーフカレー ぎゅうにゅう ラーメンサラダ えだまめアイス	牛乳 豚肉 ハム 枝豆アイス	精白米 押し麦 なたね油 オリーブ油 じゃがいも 蒸し中華麺 上白糖 ごま油 白いりごま	玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく 人参 大根 ホールトマト ごぼう きゅうり 緑豆もやし コーン	676	22.0
28	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのオニオンソースやき かわりきんぴら はくさいとなまあげのみそしる	牛乳 鯖 豚肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 なたね油 じゃがいも ごま油 上白糖 白いりごま	玉ねぎ ごぼう 人参 生姜 さやいんげん 白菜 長ねぎ こんにゃく	617	28.3
29	金	【ブラックフライデーメニュー】 くろざとうパン ぎゅうにゅう あげどりのブラックソースかけ じゃがいものブラックサラダ クリームスープ	牛乳 鶏肉 ひじき ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	パン 上白糖 片栗粉 なたね油 黒砂糖 じゃがいも バター 薄力粉	生姜 レモン汁 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ にんにく セロリ マッシュルーム さやいんげん	634	29.9

(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。)

