

# 令和3年度 11月予定献立表

文京区立本郷小学校

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	I類糖 - たんぱく質 脂質
1月	ごはん	○		精白米		620 kcal
	いかのチリソース		いか,たまご	薄力粉,サラダ油,三温糖 でんぷん	にんにく,しょうが,ねぎ	26.0 g
	きのこのお浸し		糸削り		えのき,しめじ,キャベツ もやし,にんじん	18.5 g
	すまし汁		鶏もも,たまご	そうめん	青梗菜	
2火	ツナピラフ	○	ツナ	精白米,押麦 バター,炒め油	玉葱,にんじん,コーン,枝豆 マッシュルーム,赤ピーマン	619 kcal
	ポテトの玉子ソース焼		たまご	じゃがいも,マヨネーズ	玉葱,レモン	18.6 g
	野菜スープ				青梗菜,玉葱,えのき	23.8 g
4木	ピザトースト	○	ベーコン,ウィンナー ピザチーズ	食パン,バター 炒め油,上白糖	にんにく,玉葱,トマト マッシュルーム,ピーマン	595 kcal
	コーンポタージュ		牛乳,生クリーム	炒め油,上白糖,でんぷん	玉葱,クリームコーン	16.1 g
	くだもの				かき	27.5 g
5金	スタミナ丼	○	豚肩肉	精白米,炒め油,三温糖 玉砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,もやし 赤ピーマン,ピーマン,玉葱	680 kcal
	中華たまごスープ		鶏もも,豆腐,たまご	でんぷん	玉葱,にんじん,にら,青梗菜	25.7 g
	フルーツポンチ		寒天	上白糖	ぶどうジュース,レモン くだもの缶	18.8 g
9火	きんぴらごはん	○	豚肩ロース	精白米,ごま油 しらたき,三温糖	ごぼう,にんじん	623 kcal
	小魚の南蛮漬け		はたはた	薄力粉,サラダ油,上白糖	しょうが,ねぎ,にんじん れんこん,赤ピーマン,パセリ	21.0 g
	みそ汁		鶏もも,白みそ	さといも	だいこん,ごぼう	23.4 g
10水	スパゲティ トマトクリームソース	○	豚ひき肉,牛乳 生クリーム	スパゲティ,上白糖 サラダ油,薄力粉	しょうが,にんにく,セロリー 玉葱,マッシュルーム	643 kcal
	青菜といかのあえもの		いか	サラダ油,ごま油,上白糖	こまつな,きゅうり もやし,玉葱	26.4 g
	野菜スープ		ベーコン	炒め油	キャベツ,にんじん,玉葱	25.9 g
11木	ターメリックライス	○		精白米,バター	玉葱	603 kcal
	タンドリーチキン		鶏もも,ヨーグルト		にんにく	22.7 g
	野菜サラダ			サラダ油	キャベツ,きゅうり コーン,玉葱,にんじん	19.4 g
	ひよこ豆のスープ		ベーコン,ひよこ豆	じゃがいも	玉葱,にんじん,レタス	
12金	きなこ揚げパン	○	きな粉	ミルクパン,揚げ油 上白糖		668 kcal
	きのこのオムレツ		ベーコン,たまご 豆乳,ピザチーズ	炒め油,三温糖	玉葱,えのき,しめじ エリンギ,トマト	28.4 g
	具だくさんスープ		鶏もも	炒め油,じゃがいも マカロニ	にんじん,玉葱,セロリー こまつな	32.0 g
15月	秋野菜のおこわ	○	豚ひき肉	精白米,もち米 さつまいも,炒め油	しめじ,えのきたけ,ごぼう	616 kcal
	つみれ汁		たら,鱈,たまご 赤みそ,豆腐	三温糖,でんぷん	ねぎ,にら,にんじん,しょうが 白菜,万能ねぎ,こまつな	21.1 g
	大学芋風ほっこり南瓜			でんぷん,揚げ油 三温糖,ごま	かぼちゃ	19.0 g
16火	レモンシュガートースト	○		食パン,バター グラニュー糖	レモン	667 kcal
	ポークビーンズ		ひよこ豆,豚肩肉 ベーコン	炒め油,じゃがいも	にんにく,セロリー 玉葱,にんじん,トマト	19.6 g
	フレンチサラダ			サラダ油,上白糖	キャベツ,にんじん きゅうり,コーン,玉葱	27.4 g

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	I補キ - たんぱく質 脂質
17 水	パエリア	○	鶏もも,えび,いか,ほたて	精白米,押麦,炒め油	にんにく,玉葱,トマト 赤ピーマン,ピーマン	680 kcal
	カレースープ		ベーコン	じゃがいも	玉葱,にんじん,セロリー	21.1 g
	オレンジケーキ		たまご	薄力粉,アーモンド粉 グラニュー糖,バター	マーマレード,りんご	21.9 g
18 木	日本茶	文京区和食の日				473 kcal
	新米ごはん(魚沼産)	緑茶		精白米		21.4 g
	鯖のごぼう照り焼き		さば	三温糖,黒砂糖 でんぷん,ごま	ごぼう,しょうが	10.0 g
	菊花おひたし		糸削り	三温糖	こまつな,もやし にんじん,きくの花	
豚汁	豚肩肉,豆腐 白みそ,赤みそ		炒め油,さといも こんにゃく	だいこん,ごぼう,ねぎ		
19 金	カレーライス	○	鶏もも	精白米,押麦,じゃがいも サラダ油,薄力粉,上白糖	玉葱,にんにく,トマト しょうが,にんじん	691 kcal
	野菜スープ				青梗菜,玉葱,えのき	19.1 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	くだもの缶	18.2 g
22 月	雑穀ごはん	○		精白米,雑穀米,ごま		640 kcal
	鮭の香草パン粉焼き		生鮭,粉チーズ	パン粉,サラダ油	しょうが,にんにく	29.6 g
	野菜サラダ		ツナ,ひじき	サラダ油,三温糖	もやし,きゅうり 赤ピーマン,レモン	20.4 g
	かぼちゃスープ		鶏もも	春雨	玉葱,かぼちゃ,青梗菜	
24 水	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		627 kcal
	豆とブロッコリーのキッシュ風		ウィンナー,ピザチーズ 金時豆,たまご,豆	バター,三温糖	玉葱,マッシュルーム ブロッコリー,トマト	29.7 g
	チキンクリームスープ		鶏もも,牛乳	炒め油,マカロニ でんぷん	にんじん,こまつな マッシュルーム,玉葱	27.2 g
25 木	窯焼きピビンバ	○	豚肩肉,油揚げ	精白米,押麦,炒め油 三温糖,ごま油	にんじん,ぜんまい,こまつな 切干し大根,玉葱,大豆もやし	624 kcal
	白菜スープ		鶏もも,豆腐,たまご	春雨,でんぷん	にんじん,はくさい,ねぎ	22.3 g
	桃ゼリー		寒天	三温糖	桃ジュース,黄桃缶	18.4 g
26 金	ほうとう風うどん	○	鶏もも,油揚げ,白みそ	うどん,サラダ油 さといも	だいこん,にんじん,ねぎ かぼちゃ,しめじ,こまつな	626 kcal
	ひじきあえ		ひじき,ほたて	ごま油	もやし,きゅうり,赤ピーマン	21.3 g
	スイートポテト		生クリーム,たまご	さつまいも,三温糖 バター		19.9 g
29 月	フレンチトースト	○	牛乳,たまご	食パン,バター,上白糖		677 kcal
	肉団子スープ		鶏ひき肉,豚ひき肉 たまご	パン粉,さつまいも 春雨,でんぷん	玉葱,ごぼう,れんこん,ねぎ はくさい,にんじん,青梗菜	18.8 g
	ガーリックポテト			揚げ油,じゃがいも		25.7 g
30 火	鯖菜ごはん	○	塩ざけ,しらす干し	精白米,ごま	こまつな	700 kcal
	大豆コロッケ		大豆,鶏ひき肉 豚ひき肉,たまご	サラダ油,パン粉,薄力粉	玉葱,パセリ	29.0 g
	ゆでキャベツ				キャベツ,にんじん	24.8 g
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		だいこん,ねぎ	

今月の平均栄養価 : エネルギー 635Kcal たんぱく質 23.0g 脂質22.2g

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍を提供しています。