



令和2年11月の献立表



文京区立小日向台町小学校

給食指導のめあて：感謝の気持ちで食事をしましょう 食生活指導のめあて：食べ物の大切さを知りましょう

日	曜	献立	牛乳	食 材			エネルギー たんぱく質	お知らせ
				血や肉になるもの	働く力や体温になるもの	体の調子を整えるもの		
2	月	麻婆丼	○	豚肉, 八丁みそ, 赤みそ, とうふ	米, サラダ油, さとう, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, エリンギ, たらこ	623 kcal	
		チンゲン菜のスープ		鶏肉	ごま油	にんじん, 長ねぎ, チンゲン菜	24.7 g	
		りんご				りんご	19.4 g	
4	水	シナモントースト	○		パン, 有塩バター, さとう		616 kcal	
		鶏肉と豆のトマト煮		鶏肉, いんげんまめ	サラダ油, じゃがいも, 米粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト	20.3 g	
		カラフルサラダ			さとう, サラダ油	こまつな, もやし, きゅうり, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン	26.1 g	
5	木	大豆ご飯	○	鶏肉, 刻み昆布, 大豆, あぶらあげ	米, もちごめ, サラダ油, さとう	にんじん	586 kcal	
		豚肉とじゃがいものみそ煮		豚肉, 赤みそ	サラダ油, こんにゃく, じゃがいも, さとう	ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, グリンピース	23.6 g	
		おひたし			さとう, ごま油	もやし, にんじん, きゃべつ	17.6 g	
6	金	けんちんうどん	○	豚肉, あぶらあげ	うどん, サラダ油, こんにゃく, 里芋	ごぼう, にんじん, 大根, 長ねぎ	613 kcal	
		おひたしレモン醤油			さとう	にんじん, きゃべつ, もやし, レモン	20.9 g	
		アップルポテト		クリーム(乳脂肪)	さつまいも, さとう, 有塩バター	りんご(缶)	18.3 g	
9	月	ブルコギ丼	○	豚肉	米, サラダ油, さとう, でんぷん, ごま油	玉ねぎ, もやし, にんじん, たらこ, りんご, しょうが, にんにく	612 kcal	
		五目スープ		鶏肉, とうふ	サラダ油, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, チンゲン菜	22.5 g	
		柿				かき(甘がき)	17.7 g	
10	火	麦ご飯	○		米, 押麦		698 kcal	
		魚の香味焼き		たいせいようさば		しょうが, 長ねぎ	25.2 g	
		変わりきんぴら			米ぬか油, じゃがいも, サラダ油, 糸こんにゃく, さとう, ごま油	ごぼう, にんじん	28.7 g	
11	水	かきたま汁	○	とうふ, 卵	でんぷん	にんじん, 玉ねぎ	2.4 g	
		ポテトパン		ベーコン, ピザチーズ	パン, サラダ油, じゃがいも	玉ねぎ, ピーマン, ホールコーン	576 kcal	
		キャベツスープ		ウインナー	サラダ油	玉ねぎ, にんじん, きゃべつ	21.4 g	
12	木	フルーツヨーグルト	○	ヨーグルト(全脂無糖)	さとう	りんご(缶), パイン(缶), みかん(缶)	23.8 g	
		ジャンバラヤ		鶏肉, ウインナー	米, サラダ油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, トマトジュース	596 kcal	
		洋風卵スープ		ベーコン, 卵	じゃがいも, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, こまつな	19.5 g	
13	金	りんご	○			りんご	18.8 g	
		ソース焼きそば		豚肉	サラダ油, 中華麺	にんじん, 玉ねぎ, きゃべつ, もやし	599 kcal	
		スパイシーポテト		大豆	じゃがいも, でんぷん, 米ぬか油		22.4 g	
16	月	もやしのナムル	○		さとう, ごま油	もやし, にんじん, きゅうり, しょうが, 長ねぎ	21.5 g	
		ドライカレー		豚肉	米, 押麦, サラダ油, 米粉, 米ぬか油	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, セロリー, しょうが, にんにく, トマトジュース	665 kcal	
		コールスローサラダ			サラダ油, さとう	ホールコーン, きゅうり, にんじん, もやし, 玉ねぎ	21.3 g	
17	火	みかん	○			みかん	21.3 g	芋煮給食
		じゃこわかめごはん		ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ	米		605 kcal	
		大洲市 いもたき		鶏肉, あぶらあげ	サラダ油, 里芋, こんにゃく, さとう	ぶなしめじ, ごぼう, にんじん, 長ねぎ, ばんのうねぎ	21.7 g	
18	水	千草おひたし	○	あぶらあげ	糸こんにゃく, さとう, 白ごま	にんじん, こまつな	18.7 g	愛媛県大洲市
		レモンシュガートースト			パン, 有塩バター, さとう	レモン(果汁, 生)	647 kcal	
		コーンシチュー		豚肉, 牛乳	サラダ油, じゃがいも, 米ぬか油, 米粉	にんじん, 玉ねぎ, クリームコーン, ホールコーン, グリンピース	20.9 g	
19	木	フレンチサラダ	○		サラダ油, さとう	もやし, きゃべつ, にんじん, 玉ねぎ	27.8 g	
		ご飯			米		689 kcal	
		コロッケ		豚肉, 卵	じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉, 米ぬか油	玉ねぎ	22.8 g	
20	金	塩昆布和え	○	塩昆布		きゃべつ, もやし, にんじん	22.1 g	
		かぶのみそ汁		あぶらあげ, 赤みそ, 白みそ	かぶ		2.7 g	
		卵のトリスガクティ		ベーコン, まぐろ缶詰(油漬), 鶏肉	スパゲティ, サラダ油, さとう, 米粉, 米ぬか油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム(水煮缶詰), パセリ	657 kcal	
24	火	ブロッコリーサラダ	○		さとう, サラダ油	きゃべつ, きゅうり, にんじん, ホールコーン, ブロッコリー	22.8 g	文京区「和食の日」給食
		りんご				りんご	23.9 g	
		ご飯			こめ		546 kcal	
25	水	鶏肉の幽庵焼き	○	鶏肉	さとう, でんぷん	ゆず(果汁, 生)	22.9 g	
		菊花入りおひたし				こまつな, にんじん, もやし, 菊の花	17.1 g	
		根菜のごま豚汁		豚肉, 白みそ, 赤みそ, あぶらあげ	サラダ油, 里芋, 白ごま	大根, にんじん, ぶなしめじ, 長ねぎ	2.1 g	
26	木	焼きカレーパン	○	鶏肉	パン, サラダ油, でんぷん, 小麦粉, パン粉, オリーブ油	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト	595 kcal	
		ポトフ		豚肉	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, セロリー, きゃべつ	25.7 g	
		みかん				みかん	20.4 g	
27	金	赤米ご飯	○		米, 赤米		618 kcal	開校記念日 お祝い 給食
		鶏肉のから揚げ		鶏肉	でんぷん, 米ぬか油	にんにく, しょうが	24.6 g	
		白菜の香り漬け				はくさい, こまつな, ゆず(果汁, 生)	22.8 g	
30	月	すまし汁	○	とうふ, わかめ, 飾りなると		長ねぎ	2.5 g	11月 お誕生日 給食
		鶏肉とごぼうのピラフ		鶏肉, ウインナー	米, 押麦, サラダ油	しょうが, ごぼう, にんじん, 玉ねぎ	601 kcal	
		かぶのスープ		ベーコン	サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, かぶ	17.7 g	
30	月	フレンチサラダ	○		サラダ油, さとう	もやし, きゃべつ, きゅうり, 玉ねぎ	19.9 g	
		オレンジゼリー		粉寒天	さとう	みかんジュース, みかん(缶)	3.0 g	
		ピラフのクリームソースかけ		鶏肉, 牛乳, 豆乳, クリーム(乳脂肪)	米, サラダ油, 米粉	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム(水煮缶詰), ぶなしめじ, パセリ	682 kcal	
30	月	ハニードレッシング	○		じゃがいも, はちみつ, サラダ油	ホールコーン, にんじん, きゃべつ, きゅうり	18.0 g	
		りんご				りんご	22.3 g	
							1.7 g	

☆食材の入荷状況や学校行事等により、献立を変更することがあります。

☆11月生まれのお誕生日給食があります。

☆ハッピーランチの日があります。

☆エネルギー・たんぱく質は中学年(3・4年生)の栄養価です。低学年(1・2年生)は約0.9倍、高学年(5・6年生)は約1.1倍になります。

☆食材の産地について(時季等により産地は変わります)

豚肉・豚ひき肉(群馬) 鶏肉・鶏ひき肉(岩手) 卵(青森) さば(ノルウェー) ちりめんじゃこ(熊本) ツナ(タイ・ベトナム) いんげん豆(北海道) ひよこ豆(アメリカ) 大豆(北海道)
わかめ(徳島) だし昆布(北海道) 塩昆布(北海道) かつお中厚削り節(静岡) 牛乳(千葉) 米(石川・新潟11/24) もち米(熊本) 押麦(静岡) 赤米(岩手) 米粉(秋田)
ごま(ミャンマー) 里芋(埼玉) こまつな(埼玉) にんじん(北海道) 大根(北海道) もやし(栃木) キャベツ(群馬) じゃがいも(北海道) さつまいも(千葉)
玉ねぎ(北海道) 長ねぎ(青森・茨城) にんにく(青森) しょうが(高知) ごぼう(埼玉) きゅうり(埼玉) かぶ(千葉) ゆず(高知) 菊の花(青森)
パセリ(千葉) 赤・黄ピーマン(ニュージーランド) ピーマン(茨城) セロリ(長野) 万能ねぎ(福岡) たらこ(千葉) ブロッコリー(群馬・埼玉・栃木)
エリンギ(長野) しめじ(新潟) チンゲン菜(茨城) 白菜(茨城) レモン(アメリカ) ホールコーン(北海道)
りんご(岩手・長野) 柿(和歌山・新潟) みかん(愛媛) みかん缶(愛媛) りんご缶(青森) パイン缶(外国産)
ホールトマト(国産) マッシュルーム水煮(岡山) 冷凍グリーンピース(外国産) ピザチーズ(北海道)

