



令和元年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：食べ物大切さを知りましょう

日	曜	献立	食品(3つのグループ)			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	お知らせ
			体をつくるものになるもの(赤)	エネルギーのもとになるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)			
1	金	かやくご飯 つみれ汁 ごま和え	牛乳 鶏肉 油揚げ いわしすり身 豆腐	米 油 砂糖 でんぷん ごま 砂糖	ごぼう にんじん しょうが 長ねぎ ごまつな キャベツ にんじん もやし	581	25.1	
5	火	ミートソーススパゲティ しそドレサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ ヨーグルト	スパゲティ 油 米粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 ホールトマト にんじん キャベツ だいこん 大葉 りんご缶 みかん缶 バイン缶	660	27.4	
6	水	ご飯 鯖の塩焼き からし和え じゃがいものみそ汁 ココア揚げパン ブロッコリーサラダ 田舎風スープ	牛乳 さば	米 砂糖 じゃがいも ミルクパン 砂糖 油	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ごまつな 長ねぎ	627	22.8	
7	木	豚肉 高野豆腐 田舎風スープ	牛乳 豚肉 高野豆腐	油 じゃがいも 春雨	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン ブロッコリー しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	654	23.1	
8	金	ご飯 かぼちゃコロケ 塩昆布和え すまし汁	牛乳 豚ひき肉 卵 塩昆布 豆腐 わかめ	米 油 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉 ごま	玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ もやし にんじん 長ねぎ えのき	686	22.5	
11	月	ひじきふりかけ 秋のおひたし 肉じゃが	牛乳 ひじき かつお節 豚肉 高野豆腐	米 砂糖 ごま 油 糸こんにゃく じゃがいも 砂糖	しめじ えのき まいだけ ごまつな にんじん もやし にんじん 玉ねぎ さやいんげん	660	25.8	
12	火	ココアパン スパニッシュオムレツ マスタードサラダ キャベツのスープ	牛乳 ベーコン 牛乳 卵 粉チーズ 豚肉	ココアパン じゃがいも バター 油 砂糖 油	にんにく 玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし ホールコーン 玉ねぎ にんじん キャベツ	639	26.2	
13	水	やきとり丼 豆腐のみそ汁 柿	牛乳 鶏肉 のり 豆腐 油揚げ わかめ	米 油 砂糖 でんぷん	長ねぎ 玉ねぎ しょうが えのき 柿	667	25.8	
14	木	ご飯 春巻き 切干大根のナムル 卵入りわかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 卵	米 春巻きの皮 油 春雨 砂糖 でんぷん 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま でんぷん	しょうが 長ねぎ キャベツ えのき 切干大根 にんじん きゅうり もやし しょうが 長ねぎ	675	22.9	
15	金	けんちんうどん ごま酢和え ほうじ茶プリン	牛乳 豚肉 生揚げ 牛乳 生クリーム 粉寒天	冷凍うどん 油 こんにゃく 里芋 ごま 砂糖 砂糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ にんじん キャベツ もやし	626	23.3	音楽会
16	土	シーフードカレー ゆかり和え りんご	シヨア 豚肉 えび いか あさり	米 押麦 油 じゃがいも 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん りんご	656	22.9	音楽会
19	火	和風ハンバーグ おひたし かぶのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ	米 油 パン粉	玉ねぎ だいこん レモン キャベツ もやし にんじん かぶ えのき	688	31.0	
20	水	フィッシュバーガー お豆のスープ みかん	牛乳 ホキ 卵 ベーコン ひよこ豆 いんげん豆 レンズ豆	丸パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	キャベツ セロリ にんにく にんじん 玉ねぎ みかん	659	29.9	
21	木	回鍋肉丼 中華コーンスープ 柿	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 でんぷん	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン クリームコーン ホールコーン 長ねぎ 柿	677	26.0	
22	金	鶏肉の幽庵焼き 菊花入りおひたし 根菜のごま豚汁	お茶 鶏肉 豚肉 油揚げ	米 砂糖 でんぷん 油 里芋 ごま	ゆず ごまつな にんじん もやし 菊の花 だいこん にんじん しめじ 長ねぎ	582	25.1	和食の日
25	月	しょうゆラーメン 大根サラダ スイートポテト	牛乳 豚ひき肉 生クリーム 牛乳 卵	蒸し中華めん 油 砂糖 ごま油 油 さつまいも 砂糖 バター	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし いら 長ねぎ だいこん キャベツ にんじん	681	21.8	
26	火	黒米ご飯 鶏肉のから揚げ 変わりきんぴら すまし汁	シアップスル 鶏肉 豆腐 わかめ	米 黒米 でんぷん 油 油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ごま 麩	にんにく しょうが ごぼう にんじん ごまつな	662	19.1	開校記念日
27	水	焼きししゃも 細切り昆布の炒め煮 かきたま汁	牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ 刻み昆布 豆腐 卵	米 油 しらたき 砂糖 でんぷん	にんじん にんじん 玉ねぎ	590	27.6	
28	木	バタートースト コーンシチュー フレンチサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳	食パン バター 油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン 冷凍グリーンピース もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ	671	24.0	
29	金	チャーハン いら玉スープ みそドレサラダ ピーチゼリー	牛乳 豚肉 えび 鶏肉 豆腐 卵 粉寒天	米 油 ごま油 でんぷん 砂糖 油 ごま油 砂糖	にんじん エリンギ ホールコーン 長ねぎ 冷凍グリーンピース いら にんじん もやし だいこん ネクター 黄桃缶	637	24.9	11月生まれ お誕生日給食

☆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。

☆創立115周年のお祝い給食があります。黒米ご飯・鶏肉のから揚げ・変わりきんぴら・すまし汁・アップルジュースでお祝いします。

☆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。

☆和食の日があります。2学期は、区内小学校の移動教室で訪れる新潟県魚沼市の新米を味わいます。

☆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) いわしすり身(千葉) えび(タイ) いか(青森) あさり(熊本) さば(ノルウェー)
 ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) ひよこ豆(アメリカ) いんげん豆(北海道) レンズ豆(アメリカ) 刻み昆布(北海道) わかめ(徳島)
 ひじき(長崎) かつお節(静岡) だし昆布(北海道) かつお中厚削り節(静岡) 牛乳(千葉) 米(石川・新潟) 米粉(秋田) 黒米(岩手) 押麦(静岡)
 じゃがいも(北海道) 里芋(埼玉) さつまいも(徳島) ごま(ミャンマー) 小松菜(埼玉) 人参(北海道) 大根(青森) もやし(栃木) キャベツ(東京)
 きゅうり(埼玉) 玉ねぎ(北海道) 長ねぎ(青森) いら(栃木) にんにく(青森) しょうが(高知) ごぼう(埼玉) しめじ(新潟) えのき(長野)
 エリンギ(長野) まいだけ(長野) さやいんげん(茨城) パセリ(長野) ピーマン(茨城) かぼちゃ(茨城) ブロッコリー(栃木) 大葉(愛知) かぶ(青森)
 セロリ(長野) レモン(アメリカ) りんご(岩手) 柿(山形・和歌山) みかん(長崎) ゆず(徳島) みかん缶(国産) りんご缶(青森) 黄桃缶(山形)
 バイン缶(インドネシア) ホールコーン・クリームコーン(北海道) マッシュルーム水煮(岡山) 冷凍グリーンピース(ニュージーランド) ホールトマト(国産)

