

令和4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	1食分たんぱく質 脂質
1火	ココアパン	○		ココアパン		617 kcal
	ファルファッレのラザニア風		豚ひき肉,ピザ用チーズ	調合油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,玉葱,トマト水煮(ダイス缶)	21.4 g
	東京都産かぶのスープ		鳥がら,豚肉	調合油	しょうが,セロリ,にんじん,玉葱,かぶ,えのきたけ,キャベツ,かぶ(葉)	20.7 g
2水	味噌ラーメン	○	豚ひき肉,鳥がら,赤みそ,カットわかめ	冷凍ラーメン,ごま油,大豆油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,もやし,ホールコーン,ねぎ	643 kcal
	里芋ビーンズポテト		大豆	大豆油,さといも,じゃがいも,揚げ油,でんぷん		24.4 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	28.9 g
4金	ゆかりごはん	○		精白米	ゆかり	649 kcal
	秋刀魚の甘露煮		角切り昆布,さんま筒切り3等分	上白糖	しょうが	24.5 g
	小松菜の味噌汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,カットわかめ	じゃがいも	こまつな,ねぎ	22.7 g
	夕暮れゼリー		粉寒天	上白糖	にんじん,オレンジジュース100%,レモン(果汁,生)	
7月	親子丼	○	鶏もも 50g,削り節(だし),絹ごし豆腐,たまご	米,調合油,上白糖,でんぷん	にんじん,玉葱,糸みつば	630 kcal
	地場産ほうれんそうのみそ汁		削り節(だし),油揚げ,白みそ,カットわかめ	じゃがいも	ほうれんそう,ねぎ	25.8 g
	果物(柿)				かき	20.4 g
8火	玄米ごはん	○		米,水稲穀粒(玄米)		662 kcal
	骨太ふりかけ		ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布	上白糖		27.2 g
	いかと根菜のかいんとう揚げ		いか(短冊)	でんぷん,揚げ油,上白糖	しょうが,ごぼう,れんこん,レモン(全果,生)	23.0 g
	ごま豚汁		豚ばら,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ	炒め油,さといも,こんにゃく,白ねりごま,白すりごま	にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ,こまつな	
9水	キャロットライスのクリームソースかけ	○	鶏肉(薄切り),鳥がら,調理用牛乳,生クリーム	米,オリーブ油,調合油,調合油,バター,薄力粉	にんじん,玉葱,しょうが,マッシュルーム(水煮)	648 kcal
	ブロッコリーとベーコンのサラダ		ベーコン	調合油,上白糖	キャベツ,ブロッコリー,にんじん	20.6 g
	果物(梨)				梨	23.1 g
10木	ごはん	○		精白米		616 kcal
	鯖のごぼう照り焼き		さば 30g,さば 40g,さば 50g	三温糖,黒砂糖,でんぷん,白いりごま	ごぼう,しょうが	28.6 g
	梅肉あえ		糸削り		キャベツ,にんじん,もやし,ねり梅	19.6 g
	卯の花汁		鶏もも,おから(新製法),油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ	さといも	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	
11金	アップルシュガートースト	○		食パン,バター,グラニュー糖	りんご,レモン(果汁,生)	602 kcal
	チリコンカン		豚ひき肉,大豆	調合油,上白糖,じゃがいも	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮)	26.3 g
	ひじきとコーンのサラダ		干ひじき(75%以上,乾)	調合油,上白糖	キャベツ,きゅうり,もやし,ホールコーン	27.4 g

今月の給食目標

給食の大切さを知ろう

- 感謝の気持ちをもって、食前食後の挨拶をしよう。
- 給食でとれる栄養を知ろう。
- 減らさない・食べ残さない努力をしよう。

11月24日は、和食の日です！

和食は、ユネスコの世界無形文化遺産に登録されています。和食に親んでもらうため、11月24日は昆布とかつお節でだしをとったすまし汁を提供します。また、合わせて食に関する指導を行っていく予定です。

11月は、八王子とうきょう元気農場より、大蔵大根とさつまいも(紅はるか)が届きます。お楽しみに！

令和4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	1材料 - たんぱく質 脂質	
14月	オムライス	○	鶏岩鶏肉もも(皮なし),たまご,豆乳	米,オリーブ油,大豆油	にんにく,にんじん,玉葱	604 kcal	
	白菜とベーコンのスープ		鳥がら,ベーコン	じゃがいも	しょうが,玉葱,にんじん,えのきたけ,はくさい,こまつな	25.9 g	
	果物(ぶどう)				ぶどう	20.2 g	
15火	菜めし	○	炊き込みわかめ	米,ごま油	だいこん葉	620 kcal	
	めひかりのから揚げ		めひかり	でんぷん,大豆油	しょうが汁	25.2 g	
	ごまあえ		とうきょう元気農場 大蔵大根	上白糖,白ねりごま,白すりごま	にんじん,もやし,こまつな,キャベツ	18.2 g	
	大蔵大根のおでん		厚削り節(だし),昆布(だし),揚げボール,焼き竹輪,がんもどき,油揚げ	上白糖,こんにゃく,じゃがいも,白玉粉	だいこん		
16水	中華丼	○	豚肉,いか(短冊),むきえび,鳥がら	米,調合油,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,もやし,キャベツ,青梗菜	630 kcal	
	拌三絲			緑豆はるさめ,ごま油,三温糖	にんじん,もやし,きゅうり	25.7 g	
	果物(梨)				梨	16.6 g	
17木	みそ煮込みうどん	○	厚削り節(だし),豚肉,赤みそ,豆みそ,油揚げ	冷凍うどん(給),大豆油,上白糖	にんにく,ごぼう,にんじん,玉葱,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	619 kcal	
	磯和え		とうきょう元気農場 さつまいも	焼きのり		もやし,キャベツ	19.5 g
	紅はるかの大学芋			さつまいも,揚げ油,上白糖		21.6 g	
18金	ミルクパン	○		ミルクパン(50g)		602 kcal	
	照り焼きチキン		鶏肉切り身(50g)	上白糖,でんぷん	しょうが	25.6 g	
	ポイルキャベツ				キャベツ,こまつな	18.5 g	
	ミネストローネ		ベーコン,豚肉,鳥がら	調合油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,セロリ,にんじん,玉葱,しょうが		
19土	カレーライス	○	鳥がら,豚肉	米,大豆油,調合油,薄力粉,じゃがいも	しょうが,玉葱,にんにく,にんじん	653 kcal	
	海藻サラダ		海藻サラダ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	17.0 g	
	果物(みかん)				みかん	18.1 g	
22火	マクドナルド(スパイシーピラフ)	○	鶏肉	米,調合油,調合油	にんにく,ホールコーン,赤ピーマン,ピーマン	669 kcal	
	鶏肉のレモンソース		鶏もも 40g,鶏もも 50g,鶏もも 60g	でんぷん,揚げ油,三温糖	レモン(全果,生)	27.3 g	
	レンズ豆入り野菜スープ		鳥がら,豚肉,レンズまめ(乾)	調合油,じゃがいも	しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ	24.9 g	
	果物(みかん)				みかん		
24木	新潟県魚沼産コシヒカリごはん	日本茶		精白米		609 kcal	
	鮭の焼き漬け		生鮭 50g	上白糖		30.5 g	
	変わり五目豆		大豆,豚ばら,油揚げ	じゃがいも,でんぷん,揚げ油,炒め油,こんにゃく,三温糖,ごま油,白いりごま	れんこん,ごぼう,にんじん	21.8 g	
	だしを味わうすまし汁		昆布(だし),削り節(だし),鶏肉(薄切り),木綿豆腐,カットわかめ		えのきたけ,ねぎ,こまつな		
25金	はちみつごまトースト	○		食パン,バター,白いりごま,白すりごま,白ねりごま,はちみつ,グラニュー糖		601 kcal	
	カリフラワーのクリームシチュー		鳥がら,鶏肉(薄切り),調理用牛乳,生クリーム	調合油,じゃがいも,コーンスターチ	しょうが,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),カリフラワー	24.1 g	
	ツナサラダ		ツナ(油漬)	調合油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	28.5 g	
28月	豆腐の和風カレー煮丼	○	厚削り節(だし),豚ひき肉,押し豆腐	精白米,押麦,ごま油,上白糖,でんぷん	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,こまつな	622 kcal	
	じゃこ入りわかめサラダ		カットわかめ,ちりめんじゃこ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	24.6 g	
	果物(りんご)				りんご	19.4 g	
29火	練馬スパゲッティ	○	ツナ(油漬),刻み海苔	スパゲティー(ハーフ),サラダ油,ツナの油,上白糖	にんにく,だいこん	605 kcal	
	ポテトのハニーサラダ		じゃがいも,揚げ油,はちみつ,サラダ油		ホールコーン,にんじん,キャベツ,きゅうり	24.4 g	
	ヨーグルト 手作り洋梨ジャム添え		ヨーグルト	上白糖	西洋なし,レモン(果汁,生)	19.9 g	
30水	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,白いりごま	ごぼう,にんじん	623 kcal	
	魚のみぞれ煮		鯖(40g)	でんぷん,大豆油,上白糖	しょうが汁,だいこん	27.9 g	
	のっぺい汁		削り節(だし),鶏肉(薄切り),生揚げ	さといも,糸こんにゃく,でんぷん	にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ,こまつな	21.9 g	

学校給食実施基準：エネルギー611~689kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14~22g

今月の平均栄養価：エネルギー628kcal たんぱく質24.9g 脂質22.0g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

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。