

令和5年度

11月

献立表



<11月のめあて>

きれいな食べ物をなくそう

文京区立駒本小学校

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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	高菜チャーハン 丸ごとわかめスープ		豚肉,★たまご 鶏肉,生わかめ,きわかめ めかぶわかめ,豆腐	精白米,ごま油,油,砂糖 ごま油	にんにく,長ねぎ,人参,たかな漬 玉ねぎ	585 kcal 22.4 g 19.6 g 2.8 g
	キャロットゼリー		粉寒天	砂糖	★オレンジジュース,人参ジュース	2.8 g
2木	ホットドック 白いんげんのホワイトシチュー		フランクフルト 白いんげん豆,ベーコン ★生クリーム,★牛乳	★コッペパン 油,じゃがいも,★バター,コーンスターチ	キャベツ 人参,玉ねぎ,白菜	607 kcal 22.4 g 27.8 g 2.7 g
	昆布ごはん 小魚の南蛮漬 きんぴら さつまいも		刻み昆布,豚肉 ★ししゃも	精白米,もち米,油,砂糖 砂糖	人参 長ねぎ ごぼう,れんこん,ピーマン,人参 大根,しめじ,玉ねぎ	615 kcal 25.6 g 21.5 g 2.8 g
6月	セルフフィッシュバーガー トマトポトフ		★ホキ,★たまご 豚肉,ウィンナー ウィンナー(アレルギーなし)	★丸パン,★薄力粉,★パン粉,油 じゃがいも,油	キャベツ セロリ,玉ねぎ,人参,白菜,ダイストマト	631 kcal 31.4 g 27.0 g 2.9 g
	ごろごろカレーライス かみかみいかサラダ 果物(りんご)		豚肉 ★さきいか,刻み昆布	精白米,油,じゃがいも,砂糖,米粉 ごま油	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ 人参,キャベツ,切干大根 ★りんご	640 kcal 24.4 g 19.3 g 1.2 g
9木	ご飯 松風焼き 切干大根の含め煮 すまし汁		鶏肉,赤みそ,★たまご 油揚げ 豆腐	精白米 ★パン粉,砂糖,★白ごま 油,ごま油,系こんにゃく,砂糖 ★葱	玉ねぎ 切干大根,人参,まいたけ 小松菜	629 kcal 30.0 g 22.7 g 2.4 g
	豆乳ちゃんぽん 乳ない豆腐		★むきえび,豚肉,豆乳 赤みそ 粉寒天,★牛乳	★蒸し中華めん,油,ごま油 砂糖	白菜,玉ねぎ,もやし,人参,きくらげ ホールコーン,生姜 ★みかん缶,★賞味缶,★パイナップル レモン果汁	609 kcal 27.6 g 20.4 g 2.4 g
10金	中華おこわ いかと野菜の煮物 わかめサラダ		豚肉,★さくらえび ★いか,鶏肉,生揚げ カットわかめ	精白米,もち米,油,砂糖 砂糖,じゃがいも,油 砂糖,油	生姜,長ねぎ,人参 人参,大根,しめじ キャベツ,もやし,ホールコーン	625 kcal 30.4 g 22.1 g 2.7 g
	カバオ風ライス 水菜のスープ ブルーベリーマフィン(米粉) 揚げパン		鶏肉,大豆ミート 鶏肉 ★たまご,★牛乳	精白米,米粉,ごま油,砂糖 米粉,★バター,油,砂糖 ★ミルクパン,砂糖,油	玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン にんにく,生姜 生姜,人参,えのきたけ,水菜,玉ねぎ ★ブルーベリー,★干しぶどう	661 kcal 23.7 g 20.9 g 2.0 g
15水	揚げパン ポークビーンズ パイナップルサラダ		白いんげん豆,大豆,ベーコン,豚肉	油,砂糖 油,じゃがいも,砂糖,コーンスターチ 油,砂糖	玉ねぎ,人参,ダイストマト キャベツ,きゅうり,★パイナップル,人参	600 kcal 23.7 g 25.7 g 2.2 g
	吹き寄せごはん(栗入り) さばの塩焼き おひたし みそ汁		鶏肉 ★さば 赤みそ,白みそ,油揚げ,カットわかめ	精白米,もち米,★栗,油 じゃがいも	人参,しめじ,さやいんげん 小松菜,人参,もやし	616 kcal 25.4 g 24.9 g 2.7 g
17金	ハヤシライス フレンチサラダ粒マスタード アップルゼリー スタミナ丼		豚肉 粉寒天	精白米,押麦,油,じゃがいも,米粉 砂糖,油 砂糖	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,セロリ ダイストマト キャベツ,ホールコーン,きゅうり,人参,玉ねぎ ★りんごジュース	642 kcal 19.9 g 19.3 g 2.5 g
	18土		春雨スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉,豆腐 ★カップヨーグルト	精白米,米粉,油,砂糖,でんぷん 春雨	にんにく,生姜,玉ねぎ,もやし,にら 赤ピーマン 人参,長ねぎ
21火	ツナそばろこ飯 肉じゃが 焼き油揚げからしあえ		ツナ,鶏肉 豚肉,高野豆腐 油揚げ	精白米,押麦,砂糖,油 砂糖,油,こんにゃく,じゃがいも	人参,ごぼう,生姜,ホールコーン 人参,玉ねぎ キャベツ,もやし,小松菜	662 kcal 28.8 g 22.0 g 2.3 g
	22水		スパゲティミートソース コーンサラダ 果物(みかん)	豚肉,★粉チーズ	★スパゲティ,オリーブ油 コーンスターチ 油,砂糖	にんにく,セロリ,生姜,玉ねぎ,人参 マッシュルーム,ダイストマト キャベツ,きゅうり,ホールコーン,人参,玉ねぎ ★みかん
24金	ごはん 鮭の幽庵焼き 大豆とももの揚げ煮 卵の花汁		★さけ 大豆,豆乳 鶏肉,生揚げ,おから,赤みそ,白みそ	精白米 砂糖 でんぷん,油,砂糖,さつまいも	★ゆず果汁 しめじ,長ねぎ,小松菜,人参,白菜	577 kcal 27.0 g 19.8 g 1.8 g
	27月		麦ご飯 きせい豆腐 五目豆 みそ汁	ひじき,鶏肉,豆腐,★たまご ごんぶ,大豆 赤みそ,白みそ	精白米 油,砂糖 砂糖,こんにゃく さつまいも	長ねぎ ごぼう,人参 玉ねぎ,しめじ
28火	ロールパン かざはあさんのポークソテー 粉ひききもち チキンクリームスープ		豚肉 鶏肉,★牛乳	★バターロール ★薄力粉,★バター,砂糖 じゃがいも 油,★マカロニ,コーンスターチ	玉ねぎ,ダイストマト 人参,マッシュルーム,玉ねぎ	640 kcal 31.4 g 26.5 g 2.7 g
	29水		マーボー丼 糸寒天のごま酢あえ 中華スープ	豚肉,豆みそ,赤みそ,豆腐 糸寒天,油揚げ 鶏肉	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油 ★白ごま,砂糖 じゃがいも,ごま油	にんにく,生姜,長ねぎ,玉ねぎ,エリンギ 人参,小松菜,ホールコーン きくらげ,玉ねぎ
30木	きつねさんごはん 豆乳仕立ての野菜汁 紺三郎のきびだんご		油揚げ,鶏肉 豚肉,赤みそ 豆乳,豆腐,きな粉	精白米,砂糖 じゃがいも,こんにゃく,油 砂糖,きび粉,白玉粉	人参,干し椎茸 ごぼう,大根,人参,白菜,長ねぎ	602 kcal 22.4 g 16.3 g 1.9 g

◎食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

- 【11月8日(火) いい歯の日】いつもより野菜が大きいカレーです。サラダもよくかんで食べてほしい食材を使っています。
- 【11月24日(金) いい日本食の日】この日は魚沼から新米が届きます。また緑茶を提供します。
- 【11月27日(月) 28日(火) 30日(木) お話給食】本の世界をイメージした給食です。

今月の平均エネルギー：623Kcal
たんぱく質：26.1g
エネルギー目標値：611～689Kcal
たんぱく質：21.1～32.5g