

11月 献立表



文京区立大塚小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
1 木	ご飯	○	さけのピリ辛みそ焼き 煮びたし こぶき芋 かぶのみそ汁	牛乳,しろうさげ,赤みそ,かつお節, あぶらあげ,白みそ	米,,白ごま,ごま油,さとう,油, じゃがいも	にんにく,長ねぎ,こまつな, はくさい,かぶ,かぶ(葉), えのきたけ	627 kcal 27.8 g 17.2 g 86.8 g
2 金	ごまご飯	○	しょうふう焼き きゅうりの酢のもの もみじ汁	牛乳,とり肉,赤みそ,たまご, 糸かんでん, かまぼこ,とうふ, 生わかめ	米,白ごま,パン粉,さとう,油	長ねぎ,きゅうり,にんじん,もやし, こまつな	611 kcal 26.4 g 19.8 g 78.5 g
5 月	さつまいもご飯	○	とり肉のハーベキューソース おなか煮びたし みそ汁	牛乳,とり肉,とうふ,生わかめ, 白みそ,赤みそ	米,さつまいも,白ごま,油,さとう	しょうが,長ねぎ,にんにく,りんご, レモン,こまつな,キャベツ,もやし, にんじん,だいこん,玉ねぎ	603 kcal 23.5 g 17.8 g 82.6 g
6 火	ジャンパラヤ	○	エスニックスープ かきマフィン	牛乳,とり肉,しばえび,たまご	米,バター,油,ビーフン, こむぎこ,さとう	にんにく,玉ねぎ,にんじん, ピーマン,赤ピーマン,ホールトマト, ぶなしめじ,もやし,チンゲンツァイ, しょうが,レモン,ひらたねなし	703 kcal 23.1 g 20.0 g 103.2 g
7 水	フィッシュバーガー	○	ポテトスープ マスタードサラダ	牛乳,メルルーサ,たまご, ベーコン,とり肉	丸パン,こむぎこ,パン粉,なたね 油,じゃがいも,でんぷん,油	キャベツ,玉ねぎ,にんじん, はくさい,レタス,きゅうり,もやし	602 kcal 27.3 g 24.8 g 66.2 g
8 木	こんぶごはん	○	とりのこみ焼き 変わりきんぴら きのこのみそ汁	牛乳,刻みこんぶ,ぶた肉, とり肉,赤みそ,白みそ	米,さとう,油,ごま油,なたね油, じゃがいも,こんにゃく,白ごま	にんじん,にんにく,しょうが, ごぼう,キャベツ,ぶなしめじ, えのきたけ	655 kcal 24.4 g 24.6 g 80.7 g
9 金	スパゲティクリームソース	○	コーンサラダ ぶどう	牛乳,ベーコン,とり肉, パルメザンチーズ,クリーム	生パスタ(卵なし),油,バター, こむぎこ	玉ねぎ,ぶなしめじ,パセリ, キャベツ,にんじん,きゅうり, とうもろこし(冷凍),ピオーネ	616 kcal 21.2 g 27.6 g 67.0 g
12 月	大根の葉のなめし	○	ぶりだいこん かぼちゃのサラダ	牛乳,ぶり	米,ごま油,白ごま,油,さとう	だいこん葉,だいこん,しょうが, 西洋かぼちゃ,キャベツ,きゅうり, 玉ねぎ	628 kcal 23.9 g 23.4 g 74.4 g
13 火	ごもご飯	○	たまご焼き 野菜のそくせき煮 みそ汁	牛乳,とり肉,あぶらあげ, 大豆,たまご,生わかめ, 白みそ,赤みそ	米,さとう,油	にんじん,ごぼう,玉ねぎ, えのきたけ,キャベツ,きゅうり, しょうが,はくさい	655 kcal 28.3 g 23.8 g 77.7 g
14 水	ハニーセサミトースト	○	とり肉と豆のトマト煮 りんご	牛乳,とり肉,いんげんまめ	食パン,バター,はちみつ,ごま, 油,じゃがいも,こむぎこ	しょうが,にんにく,玉ねぎ, にんじん,ホールトマト,りんご	622 kcal 20.9 g 23.7 g 82.8 g
15 木	ご飯	○	ししゃものいそべあげ からし和え さといものみそ汁	牛乳,からふとししゃも, あおのり,たまご,赤みそ,白みそ	米,こむぎこ,パン粉,なたね油, さとう,さといも	キャベツ,にんじん,えのきたけ, だいこん,こまつな	624 kcal 22.4 g 20.7 g 83.5 g
16 金	ソース焼きそば	○	わかめごまドレサラダ 東京都産さつま芋の大学芋	牛乳,ぶた肉,あおのり, カットわかめ	油,むし中華めん,さとう, ごま油,白ごま,油,みずあめ, さつまいも(紅はるか他)	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,もやし, きゅうり,ホールコーン	648 kcal 22.5 g 23.4 g 85.2 g
20 火	ビビンバ 	○	キムチスープ なし	牛乳,赤みそ,ぶた肉, あぶらあげ,たまご,とり肉, とうふ,生わかめ	米,さとう,ごま油,白ごま,油	にんじん,ほうれんそう,はくさい, もやし,長ねぎ,しょうが,にんにく, 白菜キムチ,ぶなしめじ,にら,なし	679 kcal 26.2 g 22.7 g 87.4 g
21 水	ごはん  和食給食の	○ お茶	秋鮭わかめみそ焼き かぼちゃ利久煮 卵の花汁	ぎんざげ,生わかめ,白みそ, たまご,かつお節,こんぶ,とり肉, なまあげ,おから,赤みそ	米,さとう,ごま油,白ごま	西洋かぼちゃ,さやいんげん, ぶなしめじ,えのきたけ,長ねぎ, こまつな	599 kcal 27.0 g 15.8 g 84.3 g
22 木	みそラーメン	○	フライドポテトのりしお味 ホワイトゼリー	牛乳,ぶた肉,白みそ,赤みそ, 八丁みそ,あおのり,かんでん, 乳酸菌飲料	むし中華めん,ごま油,油,白ごま, でんぷん,じゃがいも,なたね油	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,キャベツ,もやし,こまつな, とうもろこし,長ねぎ,西洋なし	653 kcal 23.1 g 22.7 g 86.3 g
26 月	ご飯	○	豚肉とじゃが芋のみそ煮 さんべい汁 みかん	牛乳,ぶた肉,赤みそ,塩ざげ, 白みそ	米,こんにゃく,じゃがいも, さとう,さといも	ごぼう,にんじん,玉ねぎ, さやいんげん,だいこん,はくさい, 長ねぎ,うんしゅうみかん	620 kcal 22.7 g 13.9 g 99.3 g
27 火	麦ごはん	○	なす入りマーボー豆腐 中華サラダ	牛乳,ぶた肉,赤みそ,とうふ, くわかめ	米,おおむぎ,油,さとう, でんぷん,ごま油	なす,にんにく,しょうが,にんじん, たけのこ水煮,長ねぎ,だいこん, きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ	648 kcal 25.4 g 23.9 g 79.8 g
28 水	ポテトパン	○	チキンクリームスープ 野菜サラダ	牛乳,ベーコン,チェダーチーズ, とり肉	ソフトフランスパン,油, じゃがいも,マカロニ,じょうしんこ, 砂糖	玉ねぎ,ピーマン,とうもろこし, にんじん,マッシュルーム(缶詰), キャベツ,もやし	624 kcal 25.2 g 27.0 g 69.1 g
29 木	大豆とじゃこのごはん	○	あじのカレー風味 おひたし すまし汁	牛乳,しらす干し,大豆,まあじ, かつお節,とうふ,生わかめ	米,でんぷん,こむぎこ,油	しょうが,こまつな,にんじん, はくさい,長ねぎ	600 kcal 27.9 g 18.4 g 76.3 g
30 金	ねぎぶた塩だれ丼  セレクト給食	○	さつまい リンゴゼリー ブドウゼリー	牛乳,ぶた肉,とり肉,なまあげ, 白みそ,赤みそ,かんでん	米,ごま油,白ごま,でんぷん, さつまいも,こんにゃく,さとう	長ねぎ,にんにく,玉ねぎ,もやし, にら,レモン,ごぼう,にんじん, こまつな,リンゴジュース,ブドウジュース	623 kcal 22.6 g 18.7 g 88.7 g



…しるしのある日はおたんじょうび給食です。