献立表　11月

文京区立大塚小学校

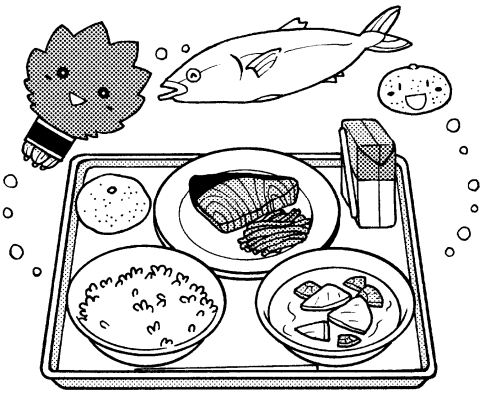
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ご飯	○		水稲穀粒(精白米)		662 kcal
	おろしハンバーグ		豚肉,豆腐,たまご	調合油,パン粉,砂糖	玉ねぎ,だいこん,万能ねぎ	30.1 g
	にびたし		かつお加工品(削り節)		こまつな,はくさい	21.1 g
	ごま粉ふきいも			じゃがいも,ごま(いり)		2.3 g
	みそしる		油揚げ,赤みそ,白みそ		かぶ,かぶ(葉),えのきたけ	
5 火	げんまいご飯	○		水稲穀粒(精白米),水稲穀粒(玄米)		677 kcal
	ジャージャンどうふ		豚肉,赤みそ,豆みそ,生揚げ	調合油,ごま油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,長ねぎ,キャベツ, にんじん,玉ねぎ,チンゲンツァイ	28.1 g
	わかめごまドレサラダ		カットわかめ	砂糖,ごま油,調合油,白ごま	きゅうり,にんじん,もやし,コーン	25.6 g
						2.3 g
6 水	フィッシュバーガー	○	メルルーサ,たまご	マーガリンパン,薄力粉,パン粉,なたね油	キャベツ	633 kcal
	ポテトスープ		ベーコン	じゃがいも,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,はくさい	26.4 g
	りんご				りんご(フジ)	22.4 g
						2.4 g
7 木	ちゅうか風たきこみご飯	○	豚肉	水稲穀粒(精白米),水稲穀粒(もち米), ごま油,砂糖,調合油	にんじん,エリンギ,長ねぎ,しょうが, こまつな	658 kcal
	だいこんもち		さくらえび(ゆで),かつお節	上新粉,白玉粉,砂糖,なたね油	だいこん,長ねぎ	21.9 g
	わかめスープ		カットわかめ,たまご	でんぷん	にんじん,玉ねぎ	20.8 g
						2.3 g
8 金	くりご飯	○		水稲穀粒(精白米),日本ぐり		603 kcal
	まつかぜ焼き		鶏肉,赤みそ,たまご	パン粉,砂糖,調合油,白ごま	長ねぎ	28.9 g
	きゅうりの酢の物		糸寒天	白ごま,砂糖	きゅうり,にんじん,もやし	21.2 g
	すましじる		豆腐,生わかめ	花麩	こまつな	2.6 g
11 月	むぎごまご飯	○		水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦), 白ごま		679 kcal
	さけのもみじマヨ焼き		しろさけ,ベーコン,牛乳, パルメザンチーズ	マヨネーズ(卵黄型）,パン粉	玉ねぎ,ほんしめじ,にんじん,パセリ	28.3 g
	ゆかりあえ				キャベツ,きゅうり,にんじん	30.1 g
	すましじる		カットわかめ		はくさい,こまつな	2.4 g
12 火	シナモントースト	○		食パン,有塩バター,砂糖		684 kcal
	チキントマトシチュー		鶏肉,いんげんまめ	調合油,じゃがいも,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん, ホールトマト	23.7 g
	ブロッコリーサラダ			調合油	キャベツ,にんじん,ブロッコリー	27.1 g
	みかん				みかん	2.2 g
13 水	ソース焼きそば	○	豚肉,あおのり	調合油,むし中華めん	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,もやし	619 kcal
	ちゅうかサラダ		くきわかめ	調合油,ごま油,砂糖	だいこん,きゅうり,にんじん, とうもろこし(冷凍),玉ねぎ	24.3 g
	ごまミルクプリン		牛乳,寒天	砂糖,白ねりごま		23.2 g
						2.6 g
14 木	きびご飯	○		水稲穀粒(精白米),きび(精白粒）, 水稲穀粒(もち米)		664 kcal
	はるまき		豚肉	春巻きの皮,調合油,普通はるさめ, 砂糖,でんぷん,薄力粉,なたね油	しょうが,長ねぎ,キャベツ,えのきたけ	25.9 g
	さんしょくやさい			砂糖,ごま油	もやし,きゅうり,にんじん,長ねぎ, にんにく	22.2 g
	たまごスープ		豆腐,生わかめ,たまご	でんぷん	長ねぎ	2.2 g
15 金	コーン茶めし	○	こんぶ	水稲穀粒(精白米)	コーン	703 kcal
	おでん		りしりこんぶ(素干し),つみれ, さつま揚げ,焼き竹輪	砂糖,こんにゃく,じゃがいも,竹輪ふ	だいこん	25.7 g
	ほうれんそうの黒ゴマあえ			ごま(いり）,砂糖	ほうれんそう,はくさい,もやし	17.6 g
	紅はるかのスイートポテト		クリーム(乳脂肪),たまご	さつまいも,砂糖,有塩バター		3.4 g
18 月	ご飯	○		水稲穀粒(精白米)		592 kcal
	まだらのさいきょう焼き		まだら,白みそ	砂糖	しょうが	26.7 g
	からし和え			砂糖	キャベツ,にんじん,えのきたけ	13.4 g
	すいとん汁		豚肉,油揚げ	白玉粉,薄力粉,さつまいも	にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	2.2 g
19 火	かやくご飯	○	油揚げ	水稲穀粒(精白米),白ごま	ごぼう,にんじん,えだまめ	693 kcal
	ぶた肉とじゃがいものみそ煮		豚肉,赤みそ	こんにゃく,じゃがいも,砂糖	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	21.8 g
	鬼まんじゅう			さつまいも,薄力粉,砂糖,上新粉		15.8 g
						2.0 g

20 水	ピザトースト	○	ベーコン,プロセスチーズ	食パン,有塩バター,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,ホールトマト,マッシュルーム(水煮缶詰),ピーマン	702 kcal
	ポークビーンズ		豚肉,いんげんまめ	調合油,じゃがいも,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリー,にんじん,パセリ	27.5 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	調合油,砂糖,白ごま	だいこん,だいこん葉,きゅうり,赤ピーマン	27.8 g
	グレープゼリー		てんぐさ(角寒天)	砂糖	ぶどう(濃縮還元ｼﾞｭｰｽ),ぶどう(缶詰)	2.6 g
21 木	お茶					656 kcal
	ごはん			米		23.9 g
	とり肉のゆうあん焼き		鶏肉	砂糖,でんぷん	ゆず(果汁、生)	26.3 g
	きくか入りおひたし				こまつな,にんじん,もやし,きくの花	1.9 g
	こんさいのごまとんじる		豚肉,白みそ,赤みそ,油揚げ	里芋,ごま(いり)	だいこん,にんじん,ぶなしめじ,長ねぎ	
	ほうじ茶プリン		牛乳,クリーム(乳脂肪),粉寒天	砂糖		
22 金	ごこくご飯	○		水稲穀粒(精白米),ひえ(精白粒)		634 kcal
	ソースかつ		豚肉,たまご	薄力粉,パン粉,なたね油		30.6 g
	いそあえ		ほしのり	砂糖,調合油	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ	19.2 g
	すまし汁		豆腐,生わかめ		長ねぎ	2.0 g
25 月	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン,砂糖,なたね油		653 kcal
	ポテトのチーズ焼き		ベーコン,プロセスチーズ	調合油,じゃがいも	玉ねぎ,ブロッコリー,パセリ	26.6 g
	洋風ごもくスープ		鶏肉,豆腐,たまご	でんぷん	にんじん,玉ねぎ,こまつな	26.9 g
						2.4 g
26 火	なめし	○		水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),調合油	小松菜	692 kcal
	さばのオセロ焼き		まさば	白ごま,ごま(いり)	しょうが	30.4 g
	大豆とひじきの炒め煮		大豆,ひじき,油揚げ	調合油,砂糖	にんじん	26.6 g
	さつま汁		鶏肉,白みそ,赤みそ	さつまいも	だいこん,こまつな,長ねぎ	2.5 g
27 水	こんさいのドライカレー	○	豚肉	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),有塩バター,調合油,砂糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう,ホールトマト	695 kcal
	ﾊﾆｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ			じゃがいも,はちみつ,調合油	コーン,にんじん,キャベツ,きゅうり	21.5 g
	ラフランスゼリー		寒天	砂糖	りんごジュース,ラフランス(缶)	19.7 g
						2.4 g
28 木	ねぎ豚塩だれ丼	○	豚肉	水稲穀粒(精白米),ごま油,白ごま,でんぷん	長ねぎ,にんにく,玉ねぎ,もやし,にら,レモン(果汁、生)	633 kcal
	すまし汁		カットわかめ	手まり麩	はくさい,こまつな	25.9 g
	ナムル			ごま油,砂糖	大豆もやし,こまつな,にんじん,にんにく,長ねぎ,しょうが	20.7 g
						2.3 g
29 金	しょうゆラーメン	○	豚肉	中華めん(生),調合油,ごま油	にんにく,にんじん,玉ねぎ,もやし,こまつな	671 kcal
	ほうれんそうの和え物			調合油,砂糖	こまつな,もやし,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	24.1 g
	完熟りんごのマフィン		たまご,牛乳	薄力粉,砂糖,調合油,有塩バター	りんご,りんごジュース	20.6 g
						2.6 g

※献立の内容は入荷状況により変更になる場合があります。ご了承ください。

地場産物がおいしい給食に！

子供たちが毎日楽しみにしている学校給食には、地域の生産者の方がたが丹精込めてつくったさまざまな地場産物がたくさん取り入れられています。

こうした取り組みは全国ですすめられています。

子どもたちは、学校給食を通して地域の食文化などについて理解を深めています。