

11月 献立予定表

令和5年		荒川区立第五峡田小学校					
実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価		
日	曜	血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
1	水	牛乳 鮭バターしょうゆごはん 鶏肉と大豆のうま煮 ミネラルたっぷりサラダ	牛乳 昆布 甘塩鮭 鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ	精白米 バター ごま油 こんにゃく じゃがいも さとう 三温糖 ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな だいこん もやし	656	27.6
2	木	【ブックメニュー】 ～「ルビとララのスイートポテト」より～ 牛乳 カレーマーボー豆腐丼 もやしスープ 【ブックメニュー】 ～「ルビとララのスイートポテト」 【ブックメニュー】 ～「つるばら村の三日月屋さん」より～ 【☆かみかみ週間】 牛乳 ☆かみかみするめごはん さきやき風煮	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 生クリーム	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 さつまいも バター はちみつ	にんにく しょうが だけのこ にんじん たまねぎ 干しいだけ クリンピース もやし キャベツ	688	24
6	月	【☆かみかみ週間】 牛乳 ☆かみかみするめごはん さきやき風煮	牛乳 油揚げ 刻み昆布 するめ 豚肉 焼き豆腐 かつおぶし	精白米 ごま油 しらたき さとう ごま油 三温糖	にんじん たまねぎ えのきだけ はくさい 長ねぎ 切干し大根 もやし きゅうり	621	26
7	火	【☆かみかみ週間】 牛乳 五目あんかけ焼きそば ☆ポトポトお豆とポテトの甘辛揚げ 白菜と肉団子のスープ 【☆かみかみ週間】いい歯の日 牛乳 ☆五分つき米のカレーライス ちりめんじゃこのサラダ りんご	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	むし中華めん さとう でんぷん ごま油 油 じゃがいも	にんにく しょうが 干しいだけ にんじん だけのこたまねぎ もやし キャベツ にはくさい 長ねぎ チンゲンサイ	587	27
8	水	【☆かみかみ週間】 牛乳 麦入りごはん ☆かみかみふいか汁 五目豆腐 おかか和え	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	精白米 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん トマトピューレ こまつな キャベツ りんご	670	23
9	木	【☆かみかみ週間】 牛乳 麦入りごはん ☆かみかみふいか汁 五目豆腐 おかか和え	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ 塩昆布 豚肉 豆腐	精白米 米粒麦 ごま 三温糖 油 じゃがいも しらたき ごま油	ごぼう にんじん はくさい 長ねぎ だけのこ さやいんげん こまつな キャベツ きゅうり	605	24.8
10	金	【展覧会献立】 牛乳 ぐるぐるミルクパン お絵描きハンバーグ カラフルサラダ ふわふわ卵のスープ	牛乳 豚肉 ロースハム ベーコン 卵 チーズ	ミルクパン 生パン粉 さつまいも さとう 油 オリーブ油 パン粉	たまねぎ にんじん きゅうり にんにく こまつな	662	31
13	月	牛乳 小松菜チャーハン 鶏ささみの塩しモンサラダ 秋色ボンチ	牛乳 豚肉 鶏肉 粉寒天	精白米 油 さとう	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ レモン りんごジュース パイン みかん りんご	587	21
14	火	牛乳 ぎんびらごはん 厚揚げの肉みそがけ 芋団子汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ かつお節 鶏肉	精白米 さとう 油 三温糖 でんぷん じゃがいも	ごぼう にんじん しょうが にんにく たまねぎ だけのこ 干しいだけ えのきだけ こまつな	607	24.0
15	水	牛乳 きなこバタートースト 秋のクリームシチュー ガーリックサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム	食パン バター はちみつ 油 小麦粉 さつまいも さとう	にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム エリンギ もやし キャベツ にんにく	679	23
16	木	【ブックメニュー】 ～「ライスボールとみそ蔵と」より～ 牛乳 麦入りごはん 魚のきのこソースがけ れんこんのバリバリサラダ 【みそ蔵のみそ汁】	牛乳 ホキ 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん 油 じゃがいも	しめじ えのきだけ にんじん もやし キャベツ れんこん たまねぎ	585	25.1
17	金	牛乳 キャロットソースのクリームソー スがけ グリーンサラダ りんご	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 豆乳 生クリーム	精白米 バター 油 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン こまつな キャベツ もやし レモン りんご	617	20
20	月	【和食週間】 牛乳 青天の霹靂（せいてんのへきれき） （青森県産） 大蔵大根とじゃがいもそぼろ煮 仙台みそのサラダ	牛乳 鶏肉 みそ	精白米 油 じゃがいも さとう でんぷん ごま油	にんじん だいこん たまねぎ さやえんどう キャベツ こまつな みかん	607	20
21	火	【和食週間】 牛乳 白ごまタンタンうどん 胡瓜と大根のかつおしょうゆがけ 五平もち	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 かつお節 みそ	冷凍うどん 油 さとう 練りごま ごま油 精白米 もち米 すりごま	にんじん たまねぎ キャベツ 干しいだけ 長ねぎ だいこん きゅうり	600	22
22	水	【和食週間】 牛乳 こしひかりごはん（茨城県 産） ひじき入り卵焼き ちくわの和風サラダ	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 焼き竹輪 豆腐 みそ	精白米 油 さとう	にんじん 長ねぎ もやし だいこん きゅうり たまねぎ こまつな	604	26
24	金	【和食の日 まごわやさしい献立～ 牛乳 新之助ごはん（新潟県産） 手作りさつま揚げ 東京都産小松菜のごま和え 大江戸甘みそのみそ汁	牛乳 たら 豆腐 卵 みそ 油揚げ わかめ	精白米 油 でんぷん さとう ごま 三温糖 ごま油 じゃがい も	ごぼう にんじん 長ねぎ 干しいだけ こまつな もやし キャベツ	593	23.9
27	月	【ブックメニュー】 ～「あらべんのおねがい」より～ 牛乳 コーンピラフ カレービーンズサラダ 【あらべんのにんじんカフェケーキ】	牛乳 ベーコン 大豆 卵	精白米 バター 油 オリーブ油 さとう 小麦粉 はちみつ	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 ホールコーン キャベツ もやし オレンジジュース	653	18
28	火	牛乳 わかめごはん 韓国風肉じゃが 野菜の甘酢浸し	牛乳 わかめ 豚肉	精白米 白ごま油 じゃがいも つきこんにゃく 三温糖 さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にはくさい こまつな キャベツ	593	19.5
29	水	牛乳 ヨーグルトトースト ABCミネストローネ グレープゼリー	牛乳 ヨーグルト 豆乳 卵 ベーコン 粉寒天	食パン さとう バター 油 マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ ホールトマト ぶどうジュース	590	20
30	木	牛乳 麦入りごはん 鮭のちみじ焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳 さけ 豚肉 みそ 豆腐	精白米 米粒麦 マヨネーズ 油 じゃがいも つきこんにゃく さとう ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん なめこ 長ねぎ	671	29
					11月分 一日あたりの平均	624	23.8
					中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

◎感染症等の影響により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。  
◎「太字」になっている献立名が行事食等になっています。

- ◎11月は読書月間のため、ブックメニューを実施します。（□のマークがついている献立）
- ◎6日～9日は「かみかみ週間」とし、噛むことを意識した献立を実施します。（☆のマークがついている献立）
- ◎「和食」：日本人の伝統的な食文化が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから10周年を迎えます。  
20日～24日は「和食週間」とし、お米とおみその食べ比べを実施します。
- ◎11月24日は和食の日です。和食と関係の深い「まごわやさしい」食材を使用します。  
「ま」豆、「ご」ごま、「わ」わかめ（海藻）、「や」野菜、「さ」魚、「し」しいたけ（きのこ類）、「い」いも
- ◎11月～ 新米が届きます。