11月　献立予定表

令和年6年　　荒川区立第五峡田小学校　校長　野澤一代

実施日 日	曜	献立名	材料名 血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	栄養価 エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1	金	【📖ブックメニュー】 **～「きんぴらきょうだい」より～** 牛乳　わかめごはん 生揚げと野菜の煮物 **📖五目きんぴら**	牛乳 わかめ 生揚げ 豚肉	精白米 米粒麦 ごま さとう 油 こんにゃく 三温糖 ごま油	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん ごぼう	582	23.6
5	火	牛乳 麦入りごはん さばのごまみそ焼き ミネラルたっぷりサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳 さば みそ ひじき 豚肉 油揚げ	精白米 米粒麦 さとう ごま ごま油 三温糖 油	ほうれんそう だいこん にんじん もやし えのきたけ こまつな	601	31.3
6	水	牛乳 コーントースト ポークビーンズ りんご	牛乳 ハム 豚肉 大豆	食パン マヨネーズ 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ ホールコーン にんにく にんじん マッシュルーム しょうが トマトピューレ りんご	631	23.7
7	木	牛乳　あんかけ丼 はるさめサラダ グレープゼリー	牛乳 豚肉 ハム 粉寒天	精白米 さとう でんぷん ごま油 はるさめ 油	長ねぎ しょうが にんにく にんじん たけのこ 干ししいたけ はくさい チンゲンサイ もやし きゅうり ぶどうジュース	580	18.7
8	金	**【かみかみ献立】いい歯の日** 牛乳　麦入りごはん **かみかみふりかけ** 韓国風肉じゃが　野菜のポン酢あえ	牛乳 かつお ちりめんじゃこ 塩昆布 豚肉	精白米 米粒麦 ごま 三温糖 油 じゃがいも こんにゃく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら はくさい こまつな もやし レモン	614	25.1
11	月	牛乳　きなこバタートースト クリームシチュー ガーリックサラダ	牛乳 きな粉 豆乳 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム	黒砂糖食パン バター はちみつ 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんにく	660	22.5
12	火	牛乳　かつおめし 五目豆腐 ねぎドレッシングのサラダ	牛乳 昆布 かつお 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ	精白米 でんぷん さとう ごま 油 じゃがいも しらたき 三温糖 ごま油	しょうが ごぼう にんじん はくさい 長ねぎ たけのこ グリンピース もやし キャベツ こまつな	651	28.8
13	水	【📖ブックメニュー】 **～「あらペンのおねがい」より～** 牛乳　コーンピラフ カレービーンズサラダ **📖あらペンのにんじんカップケーキ**	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	635	18.3
14	木	牛乳　麦入りごはん シイラのきのこソースがけ ツナと野菜の和風サラダ　みそ汁	牛乳 シイラ ツナ 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 でんぷん さとう ごま 油	しめじ えのきたけ にんじん もやし だいこん キャベツ たまねぎ	666	28.0
15	金	【📖ブックメニュー】 **～「おだんごスープ」より～** 牛乳　五目あんかけ焼きそば **📖おじいさんの肉団子のスープ** フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 プレーンヨーグルト	むし中華めん さとう でんぷん ごま油 じゃがいも バター	にんにく しょうが 干ししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし キャベツ にら 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	591	25.9
16	土	**【音楽会献立】** 牛乳 **ド**ライホクホクカレー **レ**ンコンのパリパリサラダ **ミ**ルクのプルンとゼリー ♪	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ 粉寒天 生クリーム	精白米 油 バター 小麦粉 さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん もやし キャベツ れんこん みかん缶	691	24.6
18	月	**振替休日**					
19	火	**【和食週間】** 牛乳 ごはん（ふさこがね　千葉県産） 大蔵大根とじゃがいものそぼろ煮 大江戸甘みそのサラダ　みかん	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 キャベツ こまつな みかん	580	20.0
20	水	**【和食週間】** 牛乳 ごはん（萌えみのり 秋田県産） ひじき入り卵焼き ちくわの和風サラダ 仙台みそのみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 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 こまつな	596	26.3
21	木	**【和食週間】** 牛乳　白ごまタンタンうどん 磯和え　五平もち	牛乳 鶏肉 竹輪 みそ のり	冷凍うどん 油 さとう ごま 精白米 もち米	にんじん たまねぎ キャベツ 干ししいたけ 長ねぎ もやし こまつな	591	22.5
22	金	**【和食週間】** **～24日　和食の日** **まごわやさしい献立～** 牛乳　ごはん（つや姫　山形産） 手作りさつま揚げ 小松菜のごま和え 無添加生みそのみそ汁（広島県産）	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 干ししいたけ こまつな もやし キャベツ	591	22.5
25	月	牛乳　麦入りごはん 鮭のもみじ焼き 五色和え　かきたま汁	牛乳 さけ 豆腐 卵	精白米 米粒麦 マヨネーズ さとう ごま でんぷん	たまねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ ホールコーン	594	23.9
26	火	牛乳　ガーリックフランス ポトフ フレンチサラダ	牛乳 フランクフルト 大豆	ﾘｱﾙﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ バター オリーブ油 油 じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ だいこん もやし ホールコーン	610	28.7
27	水	牛乳 五分つき米のクリームソースがけ コロコロサラダ　りんご	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 豆乳 生クリーム ハム	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな きゅうり りんご	585	20.9
28	木	【📖ブックメニュー】 **～「体育がある」より～** 牛乳　麦入りごはん **📖コロッケ** きつねの和え物　みそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ　わかめ	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ごま さとう	にんじん たまねぎ こまつな もやし えのきたけ	640	20.8
29	金	牛乳　カレーマーボー豆腐丼 もやしスープ スイートポテト	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 生クリーム	精白米 油 さとう でんぷん ごま油 バター さつまいも　はちみつ	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ 干ししいたけ グリンピース もやし キャベツ	672	22.8

１１月分　一日あたりの平均	618	23.9
中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

◎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）
◎１１月２４日は「和食の日」です。 １９日～２２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。