

11月



令和4年度

献立表

在庫の山形県産「はえぬき」がなくなり次第、同じ山形県産の新米「はえぬき」に変わります。

大田区立赤松小学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | 説明 | 使用する食品名 | | |
|----|----|---------------------------|--|--------------------------|--|--|
| | | | | 血や肉になる | 熱や力のもとになる | 体の調子を整える |
| 1 | 火 | ハヤシライス | はやしさんが作った、ハッシュドビーフが変化してついた…など名前の由来には諸説ある「ハヤシライス」。トマトの甘みと酸味がご飯によく合う人気の一品です。 | 豚こま,鳥がら | 米,麦,油,小麦粉,黒砂糖,砂糖 | しょうが,にんにく,セロリー,たまねぎ,マッシュルーム水煮,トマトピューレ |
| | | むどりの 蒸し鶏のサラダ | | 鶏肉 | 油,砂糖,★白すりごま | キャベツ,にんじん,もやし,小松菜,ホールコーン |
| | | かき 柿 | | | | ★かき |
| 2 | 水 | はんご飯 | 11月3日は「高野豆腐の日」。この日から年内の残りが58日(こうや)という語呂合わせもあるそうです。高野豆腐にポケット状に切れ目を入れ、鶏ひき肉の生地を詰めた煮物にします。 | | 米 | |
| | | て 手づくりおかか昆布 | | 角切り昆布,さば削り節(だし),かつお節(粉) | 三温糖,★白いりごま | しょうが |
| | | こうやとうふ 高野豆腐の肉詰め煮 | | 高野豆腐,干ひじき,鶏ひき肉,さば削り節(だし) | 砂糖 | にんじん,ねぎ |
| | | きのこ汁 | さば削り節(だし),豚こま | さといも | しめじ,まいだけ,えのきだけ,ごぼう,はくさい,小松菜,ねぎ | |
| 4 | 金 | ごまトースト | 温かい汁物が恋しい季節になってきました。ごまのペーストをたっぷり塗ったごまトーストに合わせるのには、肉だんごが入った具だくさんのスープです。 | | ★長ハブ,豆乳クリームバター,グラニュー糖,砂糖,★白・黒すりごま,★白ねりごま | |
| | | はくさいにく 白菜と肉だんごのスープ | | 鳥がら,鶏ひき肉,豚ひき肉 | 生パン粉,マロニー | しょうが,たまねぎ,はくさい,にんじん,小松菜 |
| | | パーベキューチキンサラダ | | 鶏こま | 砂糖,油 | しょうが,にんにく,りんご,キャベツ,にんじん,ホールコーン,きゅうり,レモン汁 |
| 7 | 月 | こんぶ はん 昆布ご飯 | 給食の卵焼きは中身を変えることでいろいろなアレンジができます。今日の「親子焼き」は鶏のひき肉を使った親子丼のイメージの卵焼きです。 | 豚こま,油揚げ,刻み昆布 | 米,麦,油,砂糖 | ごぼう,にんじん,干しいたけ |
| | | おやこや 親子焼き | | 鶏ひき肉,★鶏卵 | 油,砂糖 | にんじん,干しいたけ,たまねぎ,たけのこ水煮,小松菜 |
| | | いなかしる 田舎汁 | | さば削り節(だし),生揚げ | こんにゃく,じゃがいも | だいこん,しめじ,ねぎ,小松菜 |
| 8 | 火 | ぶた 豚キムチ丼 | 薄切りにしたさつまいもで作る赤松小の硬い大学芋。毎回残食がほとんどない人気の一品です。いい歯の日に囚んだよく噛まない食べられない料理です。 | 豚こま | 米,麦,油,砂糖 | にんにく,しょうが,たまねぎ,もやし,はくさいキムチ漬,★にら |
| | | こまつな たまご 小松菜と卵のスープ | | 鳥がら,カットわかめ,★鶏卵 | でん粉 | たまねぎ,えのきだけ,小松菜,ねぎ |
| | | うすき だいごいも 薄切り大学芋 | | | 揚げ油,さつまいも,砂糖,水あめ,★黒いりごま | |
| 9 | 水 | チーズチルドッグ(卵乳なしパン) | 赤松小では、皮にも栄養が豊富に含まれている点から、りんごの皮は剥かずに提供しています。見た目からも種類の違いに気づいてもらえると思います。 | フランクフルト,★ピザ用チーズ | コッペパン,油,砂糖,でん粉 | にんにく,しょうが,たまねぎ |
| | | アヒアコ(コロンビア) | | 鳥がら | じゃがいも | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),クリームコーン,ホールコーン |
| | | りんご | | | | ★りんご |
| 10 | 木 | げんまい はん 玄米ご飯 | 大昔から日本の食卓に欠かせない「大豆」。きのこに続いて苦手な児童が多い印象ですが、「畑の肉」と言われるように、良質の栄養がバランスよく含まれている食材です。 | | 米,玄米 | |
| | | とりにく あまからみそや 鶏肉の甘辛味噌焼き | | 鶏肉 | 砂糖 | にんにく,しょうが,ねぎ |
| | | ごもくまめに 五目豆煮 | | さば削り節(だし),さつまいも揚げ,大豆 | 油,こんにゃく,砂糖 | ごぼう,にんじん |
| | | だいこん じる 大根のすまし汁 | さば削り節(だし),豚こま | | だいこん,にんじん,ねぎ,えのきだけ,小松菜 | |
| 11 | 金 | ごもく 五目うどん | フランス原産の西洋梨「ラ・フランス」ですが、近年、日本で盛んに栽培されている半面、原産地ではほとんど栽培されていないそうです。 | 昆布(だし),さば削り節(だし),豚こま,油揚げ | 冷凍うどん | 干しいたけ,にんじん,たまねぎ,ごぼう,しめじ,ねぎ,小松菜 |
| | | かじぎとじゃがいもの ケチャップ和え | | かじぎ | 揚げ油,じゃがいも,でん粉,油,砂糖 | しょうが,ねぎ,ピーマン,にんじん |
| | | ラ・フランス | | | | ★ラ・フランス |
| 14 | 月 | スイートポテト風トースト | 蒸して潰したさつまいもに砂糖やバター、牛乳を加えたペーストを食パンに乗せて焼きます。 | ★調理用牛乳 | ★食パン,さつまいも,★バター,砂糖,★黒いりごま | |
| | | ぶたにく まめ 豚肉と豆のトマトシチュー | | 鳥がら,豚肉,大豆,金時豆 | じゃがいも,油,小麦粉 | たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,ホールトマト |
| | | にんじんだレッシングのサラダ | | ツナ水煮 | オリーブ油,砂糖 | キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ |
| 15 | 火 | わふう 和風スパゲティー | スパゲティーは、塩、しょうゆなどを使って和風に仕上げます。フルーツヨーグルトは少量のホイップクリームを使用することで酸味を和らげています。 | 鶏こま | スパゲッティ,油,砂糖 | しょうが,りんごペースト,にんにく,たまねぎ,にんじん,小松菜,しめじ,マッシュルーム水煮,レモン汁 |
| | | ひじきとコーンのサラダ | | 干ひじき,ツナ水煮 | 砂糖,油 | にんじん,キャベツ,ホールコーン |
| | | フルーツヨーグルト | | ★冷凍ホイップ,★プレーンヨーグルト | 砂糖 | (りんご・黄桃・白桃・洋梨)シロップ煮,みかん缶 |

★今月の栄養価★
 エネルギー 644kcal
 たんぱく質 25.8g

| 日曜日 | 献立名 | 説明 | 使用する食品名 | | |
|------|--------------------------|---|------------------------------|------------------------------|--|
| | | | 血や肉になる | 熱や力のもとになる | 体の調子を整える |
| 16 水 | じゃこ入りわかめご飯 | 夏に注文しておいた世田谷区のブランド野菜「大蔵大根」を煮物に使用します。砂糖と醤油をベースに豚肉のうまみもしみ込んだべっこう色に仕上げます。 | 炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ | 米、麦 | |
| | たらねぎ味噌焼き | | たら | 砂糖 | ねぎ、しょうが |
| | おおくらいこんふたにく大蔵大根と豚肉のべっこう煮 | | さば削り節(だし)、豚バラ、豚こま | こんにゃく、砂糖 | にんじん、干しいたけ、たけのこ、水煮、大蔵だいこん、だいこんの葉 |
| 17 木 | さばの混ぜご飯 | 国産のさばの水煮を生薑風味の甘辛味に煮てご飯に混ぜ込みます。合わせる汁物はれんこんのザクザク感がアクセントになった茨城県の郷土料理れんこん団子汁です。 | さば水煮、さざみのり | 米、麦、油、★白いりごま | にんじん、しょうが |
| | ぎせい豆腐 | | 鶏ひき肉、絞り豆腐、★鶏卵 | 油、砂糖 | にんじん、たまねぎ、干しいたけ |
| | れんこん団子汁(茨城県) | | さば削り節(だし)、鶏ひき肉 | でん粉 | れんこん、にんじん、はくさい、ねぎ、小松菜 |
| | みかん | | | | ★みかん |
| 18 金 | マクブース | 11月20日、カタールで中東初開催となるサッカーワールドカップが始まります。難しい名前の料理ですが、カタールのピラフ、サラダ、スープを給食用にアレンジして提供します。 | 鶏こま、★むきえび | 米、麦、油 | トマトペースト、生姜、にんにく、玉ねぎ、セロリ、人参、ホールトマト、ピーマン、パプリカ(黄・赤) |
| | フムスのサラダ | | ひよこまめ水煮 | じゃがいも、オリーブ油、砂糖、★白すりごま、★白ねりごま | にんじん、ブロッコリー、ホールコーン |
| | ハリースープ | | 鳥がら、鶏こま | 油、小麦粉、おおむぎ(押麦) | にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、だいこん、キャベツ |
| 21 月 | カレーライス | カレーの付け合わせとして知られている「福神漬」は7種類の野菜を使っていることから七福神に因んで名が付いたと言われています。 | 豚こま、鳥がら | 米、麦、油、じゃがいも、小麦粉 | たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、マンゴーピューレ |
| | ふくじんづけ福神漬 | | | | 福神漬 |
| | じゃこ海藻のサラダ | | 海藻サラダ、ちりめんじゃこ | 油、★ごま油、砂糖、 | キャベツ、きゅうり、にんじん |
| | シークワサーゼリー | | 粉寒天 | 砂糖 | シークワサー果汁 |
| 22 火 | ごはん | いろいろな食材を取り合わせる料理を「干草」と言います。給食の「干草和え」は甘辛く下煮した油揚げやこんにゃく、炒り卵、野菜などが入ったおかずになる和え物です。 | | 米 | |
| | さばの香味焼き | | 鯖 | | にんにく、しょうが、ねぎ |
| | ちくさあ干草和え | | 油揚げ、★鶏卵 | つきこんにゃく、砂糖、油、★白いりごま | にんじん、小松菜、もやし |
| | けんちん汁 | さば削り節(だし)、豆腐 | 油、さといも、こんにゃく | ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ | |
| 24 木 | きぬがさどん きょうとうふ衣笠丼(京都府) | 和食の日の今日は、京都名物、甘めの油揚げの卵とじをご飯に乗せた「衣笠丼」、外国人にも人気の抹茶を使ったデザートを組み合わせです。 | さば削り節(だし)、油揚げ、★鶏卵 | 米、麦、つきこんにゃく、砂糖、でん粉 | にんじん、たまねぎ、わけぎ |
| | さわにわん 沢煮椀 | | さば削り節(だし)、昆布(だし)、鶏こま | でん粉 | ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、小松菜 |
| | まっちゃ抹茶クッキー | | | 小麦粉、砂糖、豆乳クリームバター、★チョコチップ | |
| 25 金 | ながさき長崎ちゃんぽん | えびのすり身を食パンに塗って揚げた「ハトシ」。明治時代に中国から伝わったと言われています。今では長崎県のソウルフードとして親しまれています。 | 鳥がら、豚こま、かまぼこ、いかげそ、あさり水煮、調製豆乳 | 冷凍チャンポン麺、★ごま油 | キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、チンゲンツァイ |
| | ハトシ | | ★えびすり身、すけとうだらすり身 | ★食パン、★ごま油、でん粉、揚げ油 | たまねぎ |
| | みかん | | | | ★みかん |
| 28 月 | せきはん赤飯 | 今日は赤松小学校143回目の開校記念日。お祝いには欠かせない赤飯を中心とした組み合わせです。夢オレンジは愛媛県で生まれた柑橘。南香と天草という種類の柑橘をかけ合わせたもので、強い甘みが特徴です。 | ★ささげ | 米、もち米、★黒いりごま | |
| | まつかぜや松風焼き | | 鶏ひき肉、大豆ミート、★鶏卵 | 油、砂糖、乾燥パン粉、★白いりごま | たまねぎ、しょうが |
| | こんぶ昆布サラダ | | 塩昆布 | ★ごま油、砂糖 | にんじん、キャベツ、小松菜 |
| | いわじお祝い汁 | | さば削り節(だし)、昆布(だし)、鶏こま、★はんぺん | | だいこん、にんじん、しめじ、小松菜、ゆず果汁 |
| | ゆめ夢オレンジ | | | ★夢オレンジ | |
| 29 火 | さつまいもご飯 | DHAやEPAといった良質の脂が豊富ないわしをフライにします。給食でもよく出る「ちりめんじゃこ」や「しらす」、「煮干し」もいわしの仲間です。 | | 米、さつまいも、★黒いりごま | |
| | いわしのフライ | | いわし | 揚げ油、小麦粉、生パン粉、砂糖 | しょうが |
| | こじる呉汁 | さば削り節(だし)、昆布(だし)、豚こま、油揚げ、大豆 | こんにゃく | ごぼう、にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ、小松菜 | |
| 30 水 | ガーリックフランス | 図書とのコラボ給食第三弾は「くりとぐらとすみれちゃん」より、かぼちゃを使ったシチューです。かぼちゃはどんな料理にも合う栄養豊富な野菜です。 | | ★ソフトフランスパン、豆乳クリームバター | にんにく |
| | かぼちゃ豆乳クリームシチュー | | 鳥がら、ひよこまめ(乾)、鶏こま、調製豆乳 | 油、豆乳クリームバター、小麦粉 | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、かぼちゃ |
| | コールスローサラダ | | ポークハム | 油、砂糖 | キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン |

※料理名の行を右にたどるとその料理に使用されている食材と働きが分かります。(毎日の牛乳は省略します。)栄養価は一日あたりの平均値を別枠に記載いたします。
 ※食材料ならびに学校行事などの都合により、献立内容を予告なく変更することがあります。
 ※★印はアレルギーなどで除去対応している食材です。