



令和6年 11月 給食献立表



大田区立田園調布小学校

日 曜	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	(赤の食品) 血や肉になる	(黄の食品) 熱や力になる	(緑の食品) 体の調子を整える	ひとこと
1 金	一汁二菜 きじやき丼		いなか汁 おひたし	○ ぶたにく のり あぶらあげ みそ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 かたくり粉	しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こまつな きゃべつ	今月の給食目標 感謝して食べよう 低学年 ・食前、食後のあいさつをしよう 中学年 ・作る人や当番に感謝して食べよう 高学年 ・給食にかかわる人に感謝の気持ちをあらわそう 	
5 火	ごはん 魚のチリソース	ワンタンスープ だいこんサラダ		○ ぶたにく カツオ わかめ 牛乳	米 麦 油 ワンタンの皮 かたくり粉	しょうが にんにく きゅうり だいこん にんじん ちんげんさい 玉ねぎ コーン もやし 長ねぎ		
6 水	ツナマヨトースト	ミネストローネ くだもの 		○ ぶたにく ツナ ひよこ豆 チーズ 牛乳	しょくパン マカロニ マヨネーズ 油 じゃが芋	コーン にんじん 玉ねぎ きゃべつ パセリ くだもの マッシュルーム		
7 木	一汁二菜 ごはん とうふハンバーグ	はくさいのみそ汁 コーンポテト		○ ぶたにく ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ とうりゅう 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 パン粉	しょうが にんにく はくさい だいこん 玉ねぎ 長ねぎ コーン にんじん パセリ		
8 金	ちゅうか丼	りんごケーキ		○ ぶたにく イカ たまご 牛乳	米 麦 油 小麦粉 さとう かたくり粉	しょうが にんにく はくさい しいたけ にんじん 玉ねぎ ちんげんさい りんご		
11 月	スパゲッティ ミートソース	ポテトフレンチサラダ くだもの 		○ ぶたにく ベーコン レンズ豆 牛乳	スパゲッティ 油 米粉 じゃが芋	しょうが にんにく セロリ コーン にんじん 玉ねぎ トマト缶 きゅうり くだもの マッシュルーム		
12 火	ごはん サケのこうみ焼き	じゃが芋ととり肉の煮物 もやしのサラダ		○ ぶたにく サケ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋	しょうが にんにく 長ねぎ しいたけ にんじん 玉ねぎ きゅうり もやし さやいんげん		
13 水	こぎつねごはん ごもくとうふ	さつま芋のゆきげしき 		○ ぶたにく ぶたにく ちくわ とうふ あぶらあげ 牛乳	米 麦 油 さつま芋 さとう かたくり粉	しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ ちんげんさい さやいんげん		
14 木	ビスキュイパン ポトフ	ペンネソテー		○ ぶたにく 牛乳	まるパン 小麦粉 マカロニ さとう バター じゃが芋 油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ きゃべつ パセリ マッシュルーム ビーマン		
15 金	一汁二菜 しおこんぶごはん もち米肉だんご	はるさめスープ いそあえ		○ ぶたにく ベーコン ぶたにく とうふ こんぶ のり 牛乳	米 麦 油 はるさめ かたくり粉	しょうが にんじん 玉ねぎ ちんげんさい こまつな きゃべつ しいたけ		
16 土	あきやさいの カレーライス	ツナいりサラダ		○ ぶたにく ツナ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 さつま芋 米粉	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん れんこん きゃべつ きゅうり コーン		
19 火	みそラーメン	とうりゅうきなこもち		○ ぶたにく みそ とうりゅう きなこ 牛乳	ちゅうかめん 油 さとう かたくり粉	しょうが にんにく にんじん コーン もやし 長ねぎ		
20 水	サケごはん 肉じゃが	こくとう大豆		○ ぶたにく サケ 大豆 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 さとう かたくり粉	にんじん 玉ねぎ しいたけ さやいんげん		
21 木	プルコギ丼	ビーフンスープ くだもの 		○ ぶたにく とりにく とうふ 牛乳	米 麦 油 ビーフン かたくり粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし いら ちんげんさい くだもの		
22 金	一汁二菜 せきはん とりのからあげ 行事食 ～開校記念日～	おいわいすまし汁 ごまあえ		○ ぶたにく 小豆 わかめ なると のヨーグルト 牛乳	米 油 ごま かたくり粉	しょうが にんにく だいこん にんじん えのき 長ねぎ きゃべつ こまつな		
25 月	スパゲッティ ハヤシソース	チーズいりサラダ くだもの 		○ ぶたにく チーズ 牛乳	スパゲティ 油 米粉	しょうが にんにく セロリ コーン 玉ねぎ にんじん くだもの きゃべつ きゅうり マッシュルーム		
26 火	わかめごはん あげギョーザ	とうふときのこのスープ ラーパーツァイ ～北海道の料理～		○ ぶたにく とりにく とうふ わかめ 牛乳	米 麦 油 ギョーザの皮 かたくり粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ えのき 長ねぎ いら きゃべつ はくさい		
27 水	一汁二菜 魚ととうふのそぼろ丼	どさんこ汁 くだもの 		○ ぶたにく ぶたにく みそ かんばち こうやとうふ あぶらあげ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋	しょうが にんじん くだもの しいたけ だいこん さやいんげん コーン 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ		
28 木	ツインジャムサンド さつま芋のシチュー	マカロニいりサラダ		○ ぶたにく 白いんげん豆 生クリーム 牛乳	コッペパン マカロニ ジャム さつま芋 米粉 油	にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム ブロッコリー きゃべつ きゅうり		
29 金	一汁二菜 ごはん サバのさいきょう焼き	けんちん汁 はるさめサラダ		○ ぶたにく サバ みそ あぶらあげ こんぶ 牛乳	米 麦 油 はるさめ じゃが芋	しょうが にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ もやし きゅうり きゃべつ		
12月2日(月)	ながさきチャンポン ～長崎県の料理～	ごぼうのからあげ くだもの 		○ ぶたにく イカ なると 牛乳	ちゅうかめん 油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし きゃべつ しいたけ ちんげんさい ごぼう くだもの	12月の献立表は、12月2日に配信します。	

13日の「さつま芋のゆきげしき」は、揚げたさつま芋に、粉ざとうをかけて、真っ白な雪景色をイメージしたデザートです。

秋も一段と深まり、朝晩の冷えこみが厳しくなってきました。かぜなどひかないよう、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。
かぜの予防には、栄養バランスのとれた食事、適切な運動、十分な休養睡眠、規則正しい生活を心がけましょう。

～和食の日～
11月24日は「和食の日」です。「和食」は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録され、世界からも注目される食文化のひとつです。和食を継承していくためにも、和食の良さを知り、未来に継承していきましょう。給食では、一汁二菜の和食の日にマークをつけて、積極的に取り入れています。

◇材料の都合で献立を変更することがあります。

◇今月の平均栄養価
エネルギー 614kcal
たんぱく質 23.6g
カルシウム 349mg
食塩相当量 1.9g