



11月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

| 日          | 献立名           | 牛乳 | 赤のなかま<br>血や肉になる食品  | 黄色のなかま<br>熱や力のもとになる   | 緑のなかま<br>体の調子を整える                      | エネルギー<br>たんぱく質     |
|------------|---------------|----|--------------------|-----------------------|----------------------------------------|--------------------|
| 1日<br>(金)  | じゃことわかめのごはん   | ○  | ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ    | こめ 米 麦                |                                        | 597 kcal<br>24.5 g |
|            | 豆腐ボールの甘酢あんかけ  |    | 干ひじき 鶏ひき肉 たらすりみ 豆腐 | あぶら 油 片栗粉 砂糖          | にんじん 干しいたけ たまねぎ                        |                    |
|            | 沢煮椀           |    | 豚肉 油揚げ             | かたくりこ 片栗粉             | ごぼう にんじん 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜               |                    |
| 5日<br>(火)  | さんまのひつまぶし風ごはん | ○  | さんま                | こめ 米 麦 片栗粉 油 砂糖 白いりごま | しょうが                                   | 586 kcal<br>21.4 g |
|            | きゅうりとわかめの酢のもの |    | わかめ                |                       | きゅうり にんじん もやし                          |                    |
|            | 田舎汁           |    | 豆腐 油揚げ             | こんにゃく さつまいも           | にんじん 大根 しめじ 小松菜                        |                    |
| 6日<br>(水)  | メキシカンライス      | ○  | 豚ひき肉 ウィンナー         | こめ 米 麦 バター 油          | たまねぎ にんじん コーン ピーマン                     | 586 kcal<br>30.2 g |
|            | 魚のバジル焼き       |    | 鮭                  | エッグケアマヨネーズ ソフトパン粉     | パセリ                                    |                    |
|            | 洋風たまごスープ      |    | 鶏肉 たまご             | じゃがいも 片栗粉             | しょうが にんじん たまねぎ しめじ パセリ                 |                    |
| 7日<br>(木)  | 親子丼           | ○  | 鶏肉 たまご             | こめ 米 麦 片栗粉            | たまねぎ 干しいたけ にんじん                        | 554 kcal<br>25.5 g |
|            | 野菜の塩昆布和え      |    | しおこんぶ 塩昆布          | ごま油 砂糖                | にんじん キャベツ 小松菜                          |                    |
|            | すまし汁          |    | 豆腐 わかめ             |                       | えのきたけ ねぎ                               |                    |
| 8日<br>(金)  | ぶどうパン         | ○  |                    | ぶどうパン                 |                                        | 653 kcal<br>28.7 g |
|            | じゃがいものミートグラタン |    | 豚ひき肉 大豆 ピザチーズ      | じゃがいも 油 砂糖 小麦粉        | にんじん たまねぎ パセリ                          |                    |
|            | 野菜スープ         |    | ベーコン               | あぶら 油                 | しょうが にんじん たまねぎ 白菜 コーン パセリ              |                    |
| 11日<br>(月) | ビビンバ          | ○  | 豚肉                 | こめ 米 麦 油 砂糖 ごま油 白いりごま | しょうが にんにく ぜんまい たけのこ にんじん 小松菜 もやし       | 614 kcal<br>24.3 g |
|            | チゲスープ         |    | 豚肉                 | あぶら 油                 | にんじん しょうが はくさいキムチ漬 白菜 えのきたけ にら         |                    |
|            | ぶどうゼリー        |    | こなかんてん 粉寒天         | きとう 砂糖                | ぶどうジュース                                |                    |
| 12日<br>(火) | あんかけ焼きそば      | ○  | 豚肉                 | あぶら 油 煮し中華めん 片栗粉 ごま油  | にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが 白菜 もやし チンゲン菜 | 595 kcal<br>25.1 g |
|            | レバーとポテトの香味揚げ  |    | 豚レバー 鶏肉            | じゃがいも 油 片栗粉 小麦粉       | しょうが にんにく                              |                    |
|            |               |    |                    |                       |                                        |                    |
| 13日<br>(水) | ツナポテトドッグ      | ○  | ベーコン ツナ ピザチーズ      | コッパン じゃがいも エッグケアマヨネーズ | たまねぎ パセリ                               | 610 kcal<br>24.2 g |
|            | コーンスープ        |    | 鶏肉 牛乳 生クリーム        | 油 じゃがいも コーンスターチ       | にんじん たまねぎ クリームコーン パセリ                  |                    |
|            | フルーツパンチ       |    |                    | 砂糖                    | 黄桃 みかん パインアップル                         |                    |
| 14日<br>(木) | 麦ごはん          | ○  |                    | こめ 米 麦                |                                        | 644 kcal<br>23.3 g |
|            | 小松菜のふりかけ      |    |                    |                       |                                        |                    |
|            | ちくわの磯辺揚げ      |    | ちりめんじゃこ            | ごま油 白いりごま             | 小松菜                                    |                    |
|            | 大根と豚肉のべっこう煮   |    | 焼きちくわ 青のり          | 小麦粉 油                 |                                        |                    |
| 15日<br>(金) | ごはん           | ○  | 豚肉                 | きとう 砂糖 こんにゃく 里芋       | たけのこ ししいたけ 大根 にんじん                     | 550 kcal<br>25.5 g |
|            | 魚のねぎソースかけ     |    |                    | こめ 米                  |                                        |                    |
|            | からし和え         |    | しいら                | きとう 砂糖                | ねぎ しょうが                                |                    |
|            | 豚汁            |    |                    | きとう 砂糖                | にんじん もやし キャベツ 小松菜                      |                    |
| 18日<br>(月) | 高野豆腐のそぼろ丼     | ○  | あぶら 油 こんにゃく じゃがいも  | あぶら 油 こんにゃく じゃがいも     | ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜                     | 560 kcal<br>24.5 g |
|            | ごまあえ          |    |                    |                       |                                        |                    |
|            | みそ汁           |    |                    |                       |                                        |                    |
| 19日<br>(火) | けんちんうどん       | ○  | 鶏肉 油揚げ             | 油、こんにゃく、冷凍細うどん(給)     | にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、小松菜                   | 590 kcal<br>25.3 g |
|            | 大豆入りイカぺったん    |    | 大豆 いか たまご 牛乳 かつお節  | 小麦粉 油                 | にんじん ホールコーン ねぎ キャベツ しょうが               |                    |
|            | くだもの          |    |                    |                       | みかん                                    |                    |
| 20日<br>(水) | ピラフ           | ○  | 鶏肉                 | こめ 米 麦 バター 油          | にんにく にんじん たまねぎ ピーマン                    | 555 kcal<br>21.4 g |
|            | スペイン風オムレツ     |    | ベーコン たまご           | じゃがいも 油               | たまねぎ パセリ                               |                    |
|            | ジュリエンヌスープ     |    | ベーコン               | あぶら 油                 | にんじん たまねぎ しょうが キャベツ 水菜                 |                    |

※都合により、献立は変更する場合があります



# 11月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

| 日          | 献立名         | 牛乳 | 赤のなかま<br>血や肉になる食品           | 黄色のなかま<br>熱や力のもとになる   | 緑のなかま<br>体の調子を整える                | エネルギー<br>たんぱく質     |
|------------|-------------|----|-----------------------------|-----------------------|----------------------------------|--------------------|
| 21日<br>(木) | ガーリックトースト   | ○  |                             | 食パン ソフトマーガリン          | にんにく パセリ                         | 593 kcal<br>28.2 g |
|            | チリコンカン      |    | 豚ひき肉 大豆                     | 油 ジャガイモ 小麦粉           | にんにく たまねぎ にんじん                   |                    |
|            | ツナサラダ       |    | ツナ                          | 油 ごま油 砂糖              | キャベツ にんじん もやし 小松菜                |                    |
| 22日<br>(金) | 胚芽ごはん       | ○  |                             | 米胚芽米                  |                                  | 623 kcal<br>29.2 g |
|            | 魚のごまみそ焼き    |    | 鯛                           | 砂糖 白すりごま ごま油          | しょうが                             |                    |
|            | おひたし        |    | 切り節(だし),かつお節(糸削り)           |                       | 小松菜 にんじん もやし                     |                    |
|            | 芋煮          |    | ぶた肉                         | 油 こんにゃく 里芋 砂糖         | ごぼう にんじん まいたけ ねぎ                 |                    |
| 25日<br>(月) | チキンみそカツ丼    | ○  | 鶏肉                          | 鶏 鶏肉 パン粉 ごま油 砂糖 白いりごま | にんにく                             | 679 kcal<br>24.1 g |
|            | けんちん汁       |    | 豆腐                          | 油 こんにゃく ジャガイモ         | ごぼう にんじん 大根 ねぎ                   |                    |
|            | くだもの        |    |                             |                       | りんご                              |                    |
| 26日<br>(火) | スパゲティナポリタン  | ○  | ベーコン 鶏肉 牛乳 粉チーズ             | スパゲッティ 油              | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ ビーマン | 573 kcal<br>20.6 g |
|            | オニオンドレサラダ   |    |                             | 砂糖 ごま油 油              | キャベツ きゅうり にんじん りんご たまねぎ          |                    |
|            | スイートポテト     |    | 生クリーム 牛乳                    | さつまいも 砂糖 バター 水あめ      |                                  |                    |
| 27日<br>(水) | キムチチャーハン    | ○  | 豚肉                          | 米 麦 油                 | にんじん ねぎ はくさいキムチ漬                 | 567 kcal<br>24.7 g |
|            | 中華きのこスープ    |    | 鶏肉 豆腐                       | 片栗粉 ごま油               | しょうが,にんじん,えのきたけ,しめじ,はくさい,小松菜     |                    |
|            | 大豆と小魚のかわり揚げ |    | 大豆 かえり煮干し                   | 片栗粉 ジャガイモ 砂糖 白いりごま    |                                  |                    |
| 28日<br>(木) | 胚芽ごはん       | ○  |                             | 米 胚芽米                 |                                  | 581 kcal<br>25.3 g |
|            | 和風ハンバーグ     |    | 豚ひき肉 豆腐 大豆 たまご 牛乳           | パン粉 砂糖 片栗粉            | しょうが にんじん たまねぎ                   |                    |
|            | 小松菜のおひたし    |    | かつお節                        |                       | もやし にんじん 小松菜                     |                    |
|            | みそ汁         |    | 油揚げ わかめ                     | じゃがいも                 | たまねぎ えのきたけ                       |                    |
| 29日<br>(金) | しらすチーズトースト  | ○  | しらす ピザチーズ 青のり               | 食パン バター               |                                  | 577 kcal<br>23.5 g |
|            | 秋野菜シチュー     |    | ベーコン 鶏肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム 粉チーズ | 油 さつまいも バター 小麦粉       | しょうが にんじん たまねぎ しめじ パセリ           |                    |
|            | フレンチサラダ     |    |                             | 油 砂糖                  | キャベツ きゅうり にんじん                   |                    |
| 30日<br>(土) | キーマカレー      | ○  | 豚ひき肉                        | 米 麦 油 小麦粉             | にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ         | 642 kcal<br>20.2 g |
|            | コロコロサラダ     |    |                             | 砂糖 ごま油 油              | にんじん きゅうり 大根 コーン りんご たまねぎ        |                    |
|            | くだもの        |    |                             |                       | みかん                              |                    |

※都合により、献立は変更する場合があります

## 献立紹介

### 5日：さんまのひつまぶし風ごはん

短冊切りにしたさんまを油で揚げ甘辛いたれに絡め、ごはんと混ぜて食べます。

### 14日：大根と豚肉のべっこう煮

八王子市産の大蔵大根を使って煮物を作ります。今出回っている品種は青首大根がほとんどです。  
貴重な東京産の大蔵大根を味わって食べてほしいと思います。

## 11月23日は勤労感謝の日です！

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日給食を作ってくれる調理員さんはもちろんですが、普段私たちに見えなところで他にもいろいろな人が学校給食を支えてくれています。直接お礼を言える機会は少ないですが、まわりに対する思いやりの心を大切に、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

「いただきます」と「ごちそうさまでした」は感謝の気持ちを表す大切なあいさつです。



学校給食にかかわっている人たち