11月 献立表

こんだてひょう

大田区立東糀谷小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 月	≪運動会応援メニュー≫ チキンかつカレー　牛乳　海藻サラダ	鳥がら,鶏肉,牛乳,海藻サラダ	米,麦,油,サラダ油,小麦粉, 生パン粉,ソフトパン粉, 砂糖,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, キャベツ,きゅうり	709 kcal 22.6 g
4 水	セサミパン　牛乳　魚のバーベキューソース 青のりポテト　チキンハムと野菜のスープ煮	牛乳,もうか鮫,青のり, 鳥がら,鶏こま	セサミパン,小麦粉,油, 砂糖,じゃがいも	たまねぎ,りんご,レモン汁,しょうが, にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	574 kcal 30.6 g
5 木	麦ごはん　牛乳　鶏肉と里芋のうま煮 千草和え	牛乳,鶏肉,削り節(だし), 焼き竹輪,油揚げ,鶏卵	米,麦,こんにゃく,さといも, 砂糖,つきこんにゃく, サラダ油,白いりごま	にんじん,だいこん,小松菜	558 kcal 20.2 g
6 金	ミルクパン　ジョア　煮込みハンバーグ パセリポテト　白菜とベーコンのスープ煮	ジョア(マスカット),豚肉,大豆, ひよこまめ(乾),鳥がら	ミルクパン, エッグケアマヨネーズ, 油,砂糖,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,はくさい,しょうが	582 kcal 24.5 g
10 火	小松菜パン　牛乳　マカロニのクリーム煮 ひじきとコーンのサラダ	牛乳,鶏肉,鳥がら,牛乳,むきえび, 生クリーム,粉チーズ,干ひじき, 大豆	小松菜パン,サラダ油, バター,小麦粉, マカロニ,砂糖	にんじん,たまねぎ,しょうが,パセリ, キャベツ,ホールコーン	688 kcal 27.9 g
11 水	吹き寄せごはん　牛乳　白身魚のおかか揚げ 田舎汁	鶏肉,油揚げ,牛乳,すけとうだら, かつお節,削り節(だし),豆腐	米,麦,むき栗,さつまいも, 砂糖,でん粉,揚げ油,三温糖, こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ,小松菜	598 kcal 28.3 g
12 木	おろしツナスパゲッティ　牛乳 バランスサラダ　アップルケーキ	ツナ缶,きざみのり, 牛乳,干ひじき	スパゲッティ,油,砂糖, つきこんにゃく,サラダ油, 小麦粉,サラダ油,三温糖	だいこん,たまねぎ,にんじん,万能ねぎ, 小松菜,キャベツ,ホールコーン, りんごジュース,りんご(缶詰)	694 kcal 22.4 g
13 金	鶏ごぼうピラフ　牛乳　野菜スープ ちくわのポテト詰めフライ	鶏肉,牛乳,鳥がら, 豚肉,焼き竹輪	米,麦,油,じゃがいも, ポテトパウダー,サラダ油, 三温糖,小麦粉,ソフトパン粉	しょうが,ごぼう,たまねぎ,にんじん, ピーマン,キャベツ,小松菜	645 kcal 24.9 g
16 月	ハヤシライス　牛乳　ボイル野菜サラダ カルピスゼリー	豚肉,鳥がら,牛乳,粉寒天 カルピスウォーター	米,麦,油,じゃがいも, 砂糖,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり,	633 kcal 19.3 g
17 火	チリドッグ　牛乳　マカロニスープ 揚げポテトのせサラダ	ウィンナー,牛乳,鳥がら,鶏肉	コッペパン,油,砂糖,でん粉, マカロニ,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, キャベツ,パセリ,きゅうり	567 kcal 22.2 g
18 水	みそ煮込みうどん　牛乳　いかぺったん	豚肉,昆布(だし),厚削り節(だし), 牛乳,大豆,いかげそ,かつお節	油,砂糖,白いりごま, うどん,小麦粉 エッグケアマヨネーズ,	ごぼう,にんじん,だいこん,たまねぎ, にんにく,ねぎ,小松菜,ホールコーン, キャベツ	595 kcal 23.5 g
19 木	焼きカレーパン　牛乳　ジャーマンポテト コーンと野菜スープ	豚肉,大豆,牛乳,ベーコン, 鶏肉,鳥がら	コッペパン,油,小麦粉, ソフトパン粉,じゃがいも, バター	にんじん,たまねぎ,にんにく,しょうが, キャベツ,ホールコーン,パセリ	594 kcal 25.0 g
20 金	バラ天丼　牛乳　すまし汁　白菜の甘酢あえ	大豆,むきえび,削り節(だし), 牛乳,豆腐	米,麦,さつまいも, 小麦粉,油,砂糖,ごま油	まいたけ,ねぎ,小松菜,にんじん,はくさい	613 kcal 19.7 g
24 火	≪和食の日メニュー≫ 雑穀わかめごはん　牛乳　くじらの天ぷら ゆず入りおひたし　五目汁	炊き込みわかめ,牛乳,くじら肉, かつお節,削り節(だし), 昆布(だし),鶏肉,油揚げ	米,七穀米,白いりごま, 小麦粉,でん粉,こんにゃく エッグケアマヨネーズ, 揚げ油,砂糖,	梅びしお,小松菜,もやし,にんじん, はくさい,ゆず(果汁),だいこん, ごぼう,しめじ,ねぎ	655 kcal 28.2 g
25 水	セルフフィッシュバーガー　牛乳 インゲン豆の田舎風スープ　くだもの	すけとうだら,牛乳,鶏肉, 鳥がら,いんげん豆	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ,油,小麦粉 エッグケアマヨネーズ, 生パン粉,砂糖,じゃがいも	キャベツ,にんにく,にんじん,たまねぎ, 小松菜,みかん	538 kcal 25.9 g
26 木	ごはん　牛乳　豆腐の中華煮　ナムル	牛乳,豚肉,鳥がら,豆腐	米,麦,油,でん粉,ごま油, つきこんにゃく,砂糖, 白いりごま	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, 干ししいたけ,たけのこ(水煮),はくさい, にら,もやし,小松菜	577 kcal 25.3 g
27 金	二色サンド　牛乳　ハンガリアンシチュー みそドレッシングサラダ	牛乳,豚肉,鳥がら	食パン,黒砂糖食パン,砂糖 ソフトマーガリン,油,ごま油 じゃがいも,バター,小麦粉,	いちごジャム,たまねぎ,にんじん,しょうが, パセリ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	613 kcal 20.3 g
30 月	きんぴらごはん　牛乳　手作りシューマイ けんちん汁	昆布(だし),豚肉,牛乳, 削り節(だし), 油揚げ,鶏肉	米,麦,油,しらたき,砂糖, ごま油,でん粉, こんにゃく,さといも しゅうまいの皮,	ごぼう,にんじん,生しいたけ,たまねぎ, ねぎ,しょうが,だいこん	578 kcal 21.4 g

こんだてしょうかい

2日（月）
うんどうかいおうえんメニュー
7日はいよいようんどうかい。
今年は、チキンカツをのせた「勝つカレー」です。紅組も白組も練習の成果を存分に発揮して頑張ってください。



20日（金）　バラ天丼
バラとは、具材を小さくばらばらにきって揚げることから名前がつきました。大きな天ぷらとちがって、一口でいろいろな具材のおいしさが広がるのが特徴です。

24日（火）　くじらの天ぷら
人気のあるクジラ肉を使った天ぷらです。いつもは竜田揚げでしたが、今回は、マヨネーズと梅を混ぜた特製ソースでいただきます。







13日（金）ちくわのポテト詰めフライ
熊本県天草地方で親しまれている大砲揚げをまねしたフライです。

30日（月）　手作りシューマイ
餃子もですが、給食室ではシューマイも一つ一つ作ります。全校分をお昼までに作るのは大変です。１個で満足できるように、給食のシューマイは大きめサイズで作ります。
出来立てのおいしいシューマイをお楽しみに。