11月　こんだてひょう

11月の給食目標：感謝して食べよう

大田区立入新井第二小学校

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
2 月	厚揚げと白菜のうま煮丼		米,油,砂糖,でん粉	豚肉,厚揚げ	にんじん,たまねぎ,はくさい,干ししいたけ,ねぎ,小松菜	塩,酒,しょうゆ,みりん	631 kcal
	ビーンズポテト	○	揚げ油,じゃがいも,でん粉	大豆		塩,こしょう,パプリカパウダー,ガーリックパウダー	22.2 g
	くだもの				かき		
4 水	吹き寄せごはん		米,むき栗,油,砂糖	鶏肉,油揚げ	にんじん,しめじ	酒,うすくちしょうゆ,みりん	588 kcal
	ぎせい豆腐	○	油,砂糖	鶏肉,鶏卵,しぼりどうふ	にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,ほうれんそう	酒,塩,しょうゆ	25.7 g
	みそしる		じゃがいも	削り節(だし),昆布(だし),カットわかめ	たまねぎ	白みそ,赤みそ	
5 木	ごはん（あきたこまち）		米				607 kcal
	根菜と魚の甘酢あん	○	でん粉,米粉,揚げ油,じゃがいも,油,砂糖	かつお	しょうが,ごぼう,れんこん,にんじん,たまねぎ,干ししいたけ	しょうゆ,酒,トマトケチャップ,塩,酢	26.9 g
	卵と豆腐のスープ		でん粉,ごま油	鶏がら,木綿豆腐,鶏卵	しょうが,にんじん,たまねぎ,小松菜	塩,こしょう,しょうゆ	
6 金	ごはん（コシヒカリ）		米				551 kcal
	鶏れんこんつくね	○	生パン粉,砂糖,でん粉	鶏肉	しょうが,たまねぎ,れんこん	酒,塩,白みそ,しょうゆ	24.9 g
	白菜の梅あえ		砂糖,ごま油		はくさい,にんじん,きゅうり,ねり梅	しょうゆ,酢	
	ぬっぺじる		こんにゃく,さといも,でん粉	削り節(だし),昆布(だし),鶏肉,するめ,油揚げ,木綿豆腐	にんじん,だいこん,ねぎ,小松菜	酒,塩,しょうゆ	
9 月	ひじキムチチャーハン		米,油,ごま油,砂糖	豚肉,干ひじき,鶏卵	にんにく,にんじん,ねぎ,はくさいキムチ漬	しょうゆ,酒,塩,こしょう	630 kcal
	大豆と小魚の揚げ煮	○	揚げ油,でん粉,さつまいも,砂糖,白いりごま	大豆,かえり煮干し		しょうゆ,みりん,酒	23.8 g
	春雨スープ		緑豆はるさめ,ごま油	鶏がら,鶏肉	しょうが,にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,もやし,ねぎ,小松菜	塩,こしょう,しょうゆ	
10 火	ごはん（つやひめ）		米				586 kcal
	鶏肉のおろしソース	○	でん粉,砂糖	鶏肉	だいこん,ねぎ	酒,こしょう,みりん,しょうゆ	24.8 g
	ブロッコリーのおかかあえ		砂糖	かつお節	ブロッコリー,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ,酢	
	みそしる			削り節(だし),昆布(だし),油揚げ,木綿豆腐,カットわかめ	たまねぎ,ねぎ	白みそ,赤みそ	
11 水	おっきりこみうどん		ほうとう	昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉,油揚げ	にんじん,だいこん,干ししいたけ,たまねぎ,ねぎ,小松菜	みりん,酒,白みそ,赤みそ,しょうゆ	649 kcal
	こんにゃくと野菜のあえもの	○	つきこんにゃく,砂糖,ごま油,白いりごま		にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし	しょうゆ,みりん,酢,粉辛子	23.7 g
	りんごのケーキ		小麦粉,グラニュー糖,バター	鶏卵	りんご,レモン汁	ベーキングパウダー,白ワイン	
12 木	パンプキンパン		パンプキンパン				582 kcal
	ツナモネ	○	油,シェルマカロニ,米粉,ソフトパン粉	ツナ,鶏肉,生クリーム,調理用牛乳,粉チーズ	ホールコーン(缶),たまねぎ,にんじん,レモン汁,パセリ	塩,こしょう	25.5 g
	トマトスープ		油	鶏がら,ベーコン	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールトマト(缶)	トマトケチャップ,塩,黒こしょう	
13 金	ブリカツ丼（コシヒカリ）		米,揚げ油,小麦粉,生パン粉,砂糖	ぶり,きざみのり	しょうが	しょうゆ,酒,塩,こしょう,みりん	671 kcal
	野菜の酢醤油かけ	○	砂糖		にんじん,きゅうり,もやし,キャベツ	しょうゆ,酢	28.1 g
	しょうがみそしる			削り節(だし),昆布(だし),油揚げ,木綿豆腐	はくさい,にんじん,ねぎ,しょうが	白みそ,赤みそ	
16 月	キャロットライスのクリームソースがけ		米,油,米粉	鶏肉,鶏がら,調理用牛乳,生クリーム	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮),しょうが	白ワイン,塩,黒こしょう,ロリエパウダー	607 kcal
	じゃがいものフレンチサラダ	○	じゃがいも,揚げ油,油,砂糖		キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,塩,粉辛子,白ワイン	21.6 g
	くだもの				かき		
17 火	マーボーあんかけやきそば		中華めん,油,砂糖,でん粉,ごま油	豚肉,大豆ミート,鶏がら,豆腐	にんにく,しょうが,にんじん,干ししいたけ,たまねぎ,ねぎ,にら	酒,しょうゆ,赤みそ,塩,トウバンジャン	515 kcal
	パリパリサラダ	○	油,砂糖,ごま油,揚げ油,ワンタンの皮		にんじん,きゅうり,キャベツ	酢,しょうゆ,粉辛子	22.3 g
	くだもの				みかん		
18 水	ごはん（ひとめぼれ）		米				573 kcal
	骨太ふりかけ	○	ごま油,白いりごま,砂糖	ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布		しょうゆ,酢,みりん	24.6 g
	大根と豚肉のべっこう煮		こんにゃく,さといも,砂糖	削り節(だし),昆布(だし),豚肉	しょうが,にんじん,干ししいたけ,だいこん,小松菜	酒,塩,しょうゆ,みりん	
	油揚げ入りごまあえ		砂糖,白ねりごま,白すりごま	油揚げ	にんじん,もやし,小松菜,キャベツ	うすくちしょうゆ	
19 木	黒砂糖パン		黒砂糖パン				514 kcal
	タンドリーチキン	○		鶏肉,プレーンヨーグルト	たまねぎ,にんにく,しょうが	塩,こしょう,カレー粉,トマトピューレ	22.5 g
	れんこんチップスサラダ		揚げ油,油,砂糖		キャベツ,きゅうり,にんじん,れんこん	酢,塩,粉辛子,白ワイン,しょうゆ	
	白菜とコーンのスープ			鶏がら,ロースハム	しょうが,にんじん,たまねぎ,はくさい,ホールコーン(缶),パセリ	塩,こしょう,しょうゆ	

20 金	ごはん（ななつぼし） 	○	米				549 kcal
	魚の照り焼き		砂糖,でん粉	さば	しょうが	酒,みりん,しょうゆ	23.8 g
	磯あえ		砂糖	もみのり	小松菜,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ	
	さつまじる		さつまいも	削り節(だし),昆布(だし),木綿豆腐,油揚げ	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	赤みそ,白みそ	
24 火	ごはん（さがびより） 	○	米				544 kcal
	鮭の塩こうじ焼き			鮭		酒,塩麹,しょうゆ,みりん	26.3 g
	かぶの昆布あえ 和食の日		ごま油,砂糖	塩昆布	かぶ,にんじん,キャベツ	酢,しょうゆ	
	まめ豚汁		油,じゃがいも,こんにゃく	削り節(だし),豚肉,油揚げ,大豆,木綿豆腐	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	白みそ,赤みそ	
25 水	きなこトースト	○	食パン,バター,砂糖,グラニュー糖	加糖練乳,調理用牛乳,きな粉			553 kcal
	ポークシチュー		じゃがいも,油,バター,小麦粉	豚肉,鶏がら	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),しょうが,パセリ	赤ワイン,トマトケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース,塩,こしょう,しょうゆ	21.4 g
	グリーンサラダ		油,砂糖		キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	酢,塩,黒こしょう,粉辛子,白ワイン	
26 木	プルコギ丼	○	米,はちみつ,砂糖,ごま油,油,緑豆はるさめ,白いりごま,でん粉	豚肉	にんにく,たまねぎ,ねぎ,にんじん,もやし,にら	しょうゆ,酒,コチジャン,白みそ,塩,こしょう	672 kcal
	トックと卵のスープ		でん粉,トック,ごま油	鶏がら,鶏卵	しょうが,にんじん,ねぎ,小松菜	塩,こしょう,しょうゆ,酒	23.9 g
	牛乳寒天		砂糖	粉寒天,調理用牛乳	みかん(缶)		
27 金	ドライカレーライス	○	米,油,砂糖,小麦粉	豚肉,大豆(水煮)	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン	[illegible],しょうゆ,中濃ソース,トマトケチャップ	593 kcal
	キャベツとじゃがいものスープ		じゃがいも	鶏がら,鶏肉	しょうが,たまねぎ,キャベツ,パセリ	塩,こしょう,しょうゆ	22.8 g
	くだもの 展覧会				りんご	塩	
28 土	カラフルピラフ	○	米,油,バター	鶏がら,ウィンナー	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,パプリカ,ピーマン	塩,白ワイン,こしょう	587 kcal
	おえかきハンバーグ		生パン粉	豚肉	たまねぎ,にんじん	ナツメグ,塩,こしょう,赤ワイン,トマトケチャップ	23.2 g
	野菜スープ		じゃがいも	鶏がら	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,小松菜,ホールコーン(缶)	塩,こしょう,しょうゆ	

★食材購入ならびに学校行事などの都合により内容を変更することがありますので御了承ください。

※展覧会11月28日(土)は、給食ありの4時間授業です。