



11月の予定こんだて表



家庭数

大田区立南六郷小学校
校長 小沼 一実
栄養士

日	主食	牛乳	おかず	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	1人1日 たんぱく質	備考
1金	麦ごはん	○	干草たまご焼き 豆腐とわかめのみそ汁 じゃこ入り野菜の土佐あえ	牛乳、鶏肉、鶏卵、豆腐、カットわかめ、ちりめんじゃこ、かつお節	米、麦、油、じゃがいも、砂糖	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、小松菜、ねぎ、もやし	575 kcal 27.8 g	
5火	中華丼	○	マロニースープ 果物（巨峰）	牛乳、豚肉、いか、むきえび、鶏肉	米、麦、油、でん粉、ごま油、マロニー	にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、たけのこ（水煮）、たまねぎはくさい、チンゲンサイ、ねぎ、小松菜、巨峰	561 kcal 21.1 g	
6水	まいだけごはん	○	ぶりの照り焼き 白菜のみそ汁 果物（みかん）	牛乳、鶏肉、油揚げ、ぶり、削り節、厚揚げ	米、麦、砂糖、でん粉	にんじん、まいだけ、さやいんげん、しょうが、たまねぎはくさい、えのきたけ、しめじ、ねぎ、みかん	621 kcal 28.9 g	
7木	きなこ揚げパン	○	白菜と肉団子のスープ煮 カルボナーラポテト	牛乳、きな粉、鶏肉、ベーコン、調理用牛乳	コッペパン（無塩）、油、砂糖、でん粉、ごま油、緑豆はるさめ、じゃがいも	ねぎ、しょうが、にんじん、たけのこ（水煮）、はくさい、しめじ、小松菜	560 kcal 22.7 g	7日 きなこ揚げパン タしぶりの 登場です。
8金	麦ごはん	○	いかのしょうが焼き 貝だくさんみそ汁 切干大根の煮物	牛乳、いか、削り節、豆腐、油揚げ、カットわかめ、焼き竹輪	米、麦、こんにゃく、じゃがいも、油、しらたき、砂糖	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、切干大根、干しいたけ、さやいんげん	571 kcal 27.4 g	
11月	麦ごはん	○	花シューマイ ヌーミータン ナムル	牛乳、豚肉、豆腐、レンズまめ、鶏肉、鶏卵	米、麦、でん粉、ごま油、しゅうまいの皮、油、白いりごま	干しいたけ、たまねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、クリームコーン、ホールコーン、ねぎ、小松菜、もやし	628 kcal 25.2 g	
12火	きなこ豆乳トースト	○	さつまいもシチュー じゃこサラダ	牛乳、きな粉、調整豆乳、ベーコン、鶏肉、生クリーム、ちりめんじゃこ	食パン（無塩）、砂糖、油、さつまいも、バター、小麦粉、白いりごま、ごま油	にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ、キャベツ、小松菜、きゅうり	609 kcal 24.3 g	
13水	ハヤシライス	○	ツナひじきサラダ 果物（巨峰）	牛乳、豚肉、干ひじき、オイルツナ	米、麦、油、じゃがいも、砂糖、油、バター、小麦粉、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム（レトルト）、グリーンピース（冷凍）、キャベツ、きゅうり、レモン汁、巨峰	616 kcal 20.5 g	
14木	豚丼	○	飛鳥汁 果物（みかん）	牛乳、豚肉、削り節、鶏肉、豆腐	米、麦、油、しらたき、砂糖、車麴、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、だいこん、小松菜、みかん	623 kcal 24.8 g	14日 飛鳥汁 牛乳が入った みそ汁です。
15金	きのこのスープバグティ	○	ビーンズサラダ 果物（りんご）	牛乳、ベーコン、鶏肉、かつお節、うすら豆、ひよこめ	スパゲティ、油、でん粉、砂糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、エリンギ（水煮）、えのきたけ、しめじ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、りんご	589 kcal 23.7 g	
18月	鶏ごぼろピラフ	○	スパニッシュオムレツ ひよこ豆のカレースープ	牛乳、鶏肉、ベーコン、鶏卵、ダイスチーズ、豚肉、ひよこめ	米、麦、バター、じゃがいも、油	しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、グリーンピース（冷凍）、にんにく、ピーマン、パセリ	666 kcal 30.6 g	
19火	麦ごはん	○	さといもコロッケ もやしのみそ汁 塩だれキャベツ	牛乳、鶏肉、削り節、油揚げ、カットわかめ	米、麦、油、じゃがいも、さといも、ポテトパウダー、小麦粉、ソフトパン粉、ごま油、砂糖	にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、小松菜、キャベツ、きゅうり	615 kcal 20.7 g	19日 さといもコロッケ ホクホクの手作り コロッケです。
20水	麦ごはん	○	鶏肉のゆずこしょう焼き けんちん汁 いそあえ	牛乳、鶏肉、削り節、鶏肉、油揚げ、豆腐、きざみのり	米、麦、油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、小松菜、もやし、ホールコーン	611 kcal 25.9 g	
21木	五目うどん	○	たこべったん もやしの酢しょうゆかけ 果物（菊花みかん）	牛乳、豚肉、焼き竹輪、油揚げ、たこ、鶏卵、調理用牛乳、削り節	冷凍うどん、小麦粉、油、砂糖	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、小松菜、ホールコーン、キャベツ、しょうが（酢漬）、はくさい、きゅうり、みかん	571 kcal 26.5 g	21日 たこべったん 大田区発祥の 料理です。
22金	五穀おこわ	○	鮭のもみじ焼き のっぺい汁 野菜と昆布の和え物	牛乳、あずき、生鮭、削り節、鶏肉、油揚げ、塩昆布	米、もち米、麦、あわ、きび、ノンエッグマヨネーズ、こんにゃく、じゃがいも、でん粉、ごま油、砂糖	にんじん、だいこん、ねぎ、小松菜、キャベツ	616 kcal 27.4 g	22日 五穀おこわ 五穀雑糧を顧う 節立です。
25月	チキンカレーライス	○	糸寒天が 果物（りんご）	牛乳、鶏肉、ピザ用チーズ、糸寒天	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト（缶）、りんご、もやし、きゅうり	618 kcal 19.6 g	
26火	麦ごはん	○	いわしのさんが焼き すまし汁 もやしの梅じょうゆあえ	牛乳、いわしすり身、豚肉、鶏卵、レンズまめ、焼きのり、削り節、昆布、豆腐	米、麦、でん粉、砂糖	ねぎ、しょうが、にんじん、だいこん、えのきたけ、小松菜、もやし、さやいんげん、梅干し	602 kcal 27.7 g	
27水	麻婆豆腐丼	○	春雨スープ 果物（柿）	牛乳、豚肉、レンズまめ、豆腐	米、麦、油、砂糖、ごま油、でん粉、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ（水煮）、干しいたけ、ねぎ、にら、たまねぎ、えのきたけ、もやし、かき	620 kcal 24.9 g	27日 柿 秋の果物です。
28木	ガーリックトースト	○	ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ クルトンのせ	牛乳、粉チーズ、豚肉、うすら豆、生クリーム	食パン（無塩）、ソフトマーガリン、油、じゃがいも、バター、小麦粉、ごま油、砂糖	にんにく、パセリ、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム（レトルト）、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	576 kcal 21.2 g	28日 クルトンには 食パンの耳を 使います。
29金	コーン茶めし	○	にぎすのから揚げ ミニおでん ごま酢和え	牛乳、にぎす、削り節、結び昆布、揚げボール、焼き竹輪、うすら卵（水煮）	米、麦、でん粉、小麦粉、油、砂糖、こんにゃく、竹輪、ごま	ホールコーン（冷）、しょうが、だいこん、にんじん、キャベツ、小松菜	620 kcal 25.9 g	29日 ミニおでん 給食室の釜で 煮込みます。

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

*食材料購入ならびに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【今月の献立紹介】

- 12日（火） さつまいもシチュー ・ ・ ・ ・ ・ じゃがいもの代わりに、秋らしくさつまいもで作ります。
 15日（金） きのこのスープバグティ ・ ・ ・ エリンギ・しめじ・えのきを使います。花かつおのだしが香るソースに仕上げます。
 20日（水） 鶏肉のゆずこしょう焼き ・ ・ ・ ・ 九州の調味料『ゆずこしょう』を下味に使います。ほんの少しだけでもゆずのいい香りがします。

給食のレシピ紹介！ 10月16日（水）より パリパリサラダ

10月の給食試食会でリクエストがありましたのでご紹介します。



- <材料> 4人分
 ・にんじん 3cm（細い短冊切り）
 ・きゅうり 1/2本（斜めスライス）
 ・キャベツ 2枚（細い短冊切り）
 ・揚げ油 適量
 ・ワンタンの皮 2枚（5mm幅カット）
 ・サラダ油 小さじ2
 ・しょうゆ 小さじ2
 ・酢 小さじ1と1/2
 ・砂糖 小さじ1/4

- <作り方>
 ①野菜はゆでて冷却する。
 ②ドレッシングの材料はよく混ぜて加熱し、冷ます。
 ③ワンタンの皮は160℃の油でこんがり揚げ。
 ④①の野菜と②のドレッシングを合わせ、③をトッピングする。
 *ご家庭では、①は省いて生野菜で作ってもよいでしょう。
 ②も砂糖が溶ければ、加熱しなくても大丈夫です。