

令和5年度 11月献立表

大田区立中萩中小学校
校長 石川貴美子
栄養士 長嶋紀久子

目標 食事にかかわる人に感謝して食べよう

日	献立名	牛乳	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	その他	栄養価	
							Kcal	たんぱく質
1水	ごはん			米、麦		水	561	23.0
	手作りひじきふりかけ		干ひじき、ちりめんじゃこ、かつお節(糸削り)	ごま油、砂糖、白いりごま		しょうゆ、みりん		
	豚肉と大根のべっこう煮	○	豚肉(薄切り)、削り節(だし)、さつま揚げ	油、こんにゃく、さといも、砂糖	にんじん、だいこん、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん	酒、水、塩、しょうゆ、みりん		
	みそ汁		昆布(だし)、削り節(だし)、油揚げ、豆腐		えのきたけ、はくさい、小松菜	水、白みそ、赤みそ		
2木	二色サンド(いちごジャム・マーガリン)			食パン、黒砂糖食パン、ソフトマーガリン	いちごジャム		564	19.9
	ハンガリアンシチュー	○	鳥がら、豚肉、白インゲン豆、牛乳	油、じゃがいも、バター、小麦粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、パセリ	水、赤ワイン、塩、こしょう、トマトピューレ		
	コールスローサラダ			マヨネーズ、砂糖	にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールコーン(缶)	酢、塩		
6月	おはなし給食 「アップルパイたべてげんきにやれ」 ハヤシライス		豚肉、鳥がら、白インゲン豆	米、麦、油、砂糖、小麦粉、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、パセリ	赤ワイン、塩、こしょう、水、トマトピューレ、トマトケチャップ、白ワイン、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ	716	21.3
	海藻サラダ	○	海藻サラダ	白いりごま、砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)	酢、しょうゆ、粉辛子		
	ポテトアップルパイ			さつまいも、砂糖、ぎょうざの皮、小麦粉、油	りんご(缶)	塩		
7火	そぼろごはん		鶏挽肉、たまご、きざみのり	米、麦、油、砂糖	ごぼう、にんじん、さやいんげん	水、酒、うすくちしょうゆ、塩、しょうゆ	564	29.1
	魚(さば)のカレー焼き	○	さば			酒、しょうゆ、カレー粉		
	沢煮碗		昆布(だし)、削り節(だし)、油揚げ	油	にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮)、だいこん、ねぎ、糸みつば	水、うすくちしょうゆ、しょうゆ、塩		
8水	ココアパン			ココアパン			573	24.8
	ポテトミートグラタン	○	豚挽肉、レンズまめ、ピザ用チーズ	油、マカロニ、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールトマト(缶)、パセリ	赤ワイン、塩、こしょう、ナツメグ、オレガノ、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース		
	ジュリエンスープ		ベーコン、鳥がら	油	セロリー、にんじん、しめじ、たまねぎ、しょうが、キャベツ、パセリ	水、しょうゆ、塩、こしょう		
9木	かやくごはん		油揚げ	米、麦、油、砂糖	ごぼう、にんじん	水、うすくちしょうゆ、塩、酒、みりん	580	25.6
	高野豆腐入り玉子焼き	○	鶏挽肉、高野豆腐、たまご	油、砂糖	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、小松菜	酒、しょうゆ、塩		
	ごまみそ汁		昆布(だし)、削り節(だし)	白すりごま、白いりごま、ごま油	にんじん、えのきたけ、はくさい、万能ねぎ	水、白みそ、赤みそ		
10金	日本の郷土食(大隈) きつねうどん		昆布(だし)、削り節(だし)、豚肉、昆布、油揚げ	冷凍うどん、油	にんじん、だいこん、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ、小松菜	水、うすくちしょうゆ、酒、塩、しょうゆ、みりん	580	25.6
	ポテトごぼう揚げ	○	たこ(ゆで)、ベーコン、豆乳、かつお節(粉)、かつお節(糸削り)、青のり	じゃがいも、油、でん粉	ねぎ、しょうが	塩、こしょう、中濃ソース		
	くだもの(みかん)				みかん			
13月	ごはん			米、麦		水	586	24.1
	のりとひじきの佃煮	○	もみのり、削り節(だし)、干ひじき、ちりめんじゃこ	砂糖、水あめ		水、しょうゆ、酒、みりん		
	肉じゃが煮		豚肉、削り節(だし)、さつま揚げ、焼き竹輪	油、じゃがいも、つきこんにゃく、砂糖	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	酒、水、しょうゆ、みりん		
	みそ汁		昆布(だし)、削り節(だし)、油揚げ		しめじ、だいこん、小松菜	水、白みそ、赤みそ		
14火	スパゲティミートソース		豚挽肉、レンズまめ、粉チーズ	スパゲッティ、オリーブ油、油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ホールトマト(缶)、パセリ	赤ワイン、塩、こしょう、ナツメグ、クローブ、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、ウスターソース	583	22.6
	ココロサラダ	○	ロースハム	油、砂糖	にんじん、だいこん、ホールコーン(缶)、きゅうり	しょうゆ、酢、塩		
	くだもの(かき)				かき			
15水	キムチチャーハン		鳥がら、豚肉、たまご	米、麦、油	しょうが、にんじん、ねぎ、はくさいキムチ漬	水、しょうゆ、塩、酒、こしょう	578	23.9
	ワンタンスープ	○	鳥がら、豚肉、豆腐	ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、干しいたけ、にら	水、ワンタンの皮、しょうゆ、塩、こしょう		
	大豆と小魚のかわり揚げ		大豆、ちりめんじゃこ	油、じゃがいも、砂糖、白いりごま		しょうゆ、みりん		
16木	ちらし寿司		油揚げ、たまご、きざみのり	米、砂糖、白いりごま、油	にんじん、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん	水、酒、酢、塩、だし汁、みりん、うすくちしょうゆ	569	28.3
	魚(生さけ)のもみじ焼き	○	生さけ	マヨネーズ	にんじん	塩、こしょう、白ワイン、紙皿		
	けんちん汁		昆布(だし)、削り節(だし)、鶏肉	油、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、小松菜	水、酒、しょうゆ、塩		
17金	チーズチリドック		ウインナー、ピザ用チーズ	コッペパン、油、砂糖、でん粉	にんにく、しょうが、たまねぎ	粉辛子、トマトケチャップ、酒、水	605	20.4
	マカロニ野菜スープ	○	ベーコン、鶏肉、鳥がら	油、ABCマカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、ホールコーン(缶)、パセリ	水、塩、こしょう、しょうゆ		
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	水		
18土	カレーライス		豚肉、鳥がら、レンズまめ、粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、りんご、パセリ	酒、水、塩、こしょう、クローブ、ナツメグ、カレー粉、オールスパイス(粉)、ガラムマサラ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、しょうゆ	650	19.8
	福神漬	ジョア			福神漬			
	ツナサラダ		ツナ缶(オイル)	白いりごま、油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、酢		
	シュワシュワフルーツポンチ				パイナップル(缶)、黄桃(缶)、みかん(缶)、りんご(缶)、りんごジュース	サイダー		
21火	焼肉丼		豚肉(薄切り)	米、麦、油、砂糖、ごま油、でん粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ、赤みそ、ガラスープ、みりん、トウバンジャン	667	20.7
	マロニースープ	○	鳥がら、鶏肉	油、マロニー	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ	水、しょうゆ、塩、こしょう		
	大学いも			さつまいも、油、水あめ、砂糖、黒ごま		水		
22水	二色トースト(ジャム・コーン)		ピザ用チーズ	ソフトフランスパン、ソフトマーガリン、砂糖、グラニュー糖、マヨネーズ	ホールコーン(缶)		611	27.7
	チリコンカン	○	豚肉(挽肉)、大豆、鳥がら	油、砂糖、米粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、エリンギ、パセリ	赤ワイン、塩、こしょう、チリパウダー、水、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース		
	ポトフ		豚肉、鳥がら	油、じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、パセリ	白ワイン、水、塩、こしょう		
24金	和食の日献立 きのご炊き込みごはん		鶏肉、油揚げ	米、麦、油、砂糖	にんじん、えのきたけ、しめじ、まいたけ、さやいんげん	水、塩、酒、しょうゆ、みりん	552	26.8
	笹かまの木の葉焼き	○	ささかまぼこ、豚挽肉、鶏挽肉、たまご	生パン粉、でん粉	ねぎ	塩、こしょう、しょうゆ		
	ごまあえ		削り節(だし)	砂糖、白ねりごま、白すりごま、白いりごま	にんじん、もやし、はくさい、小松菜	水、しょうゆ、みりん		
	すまし汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豆腐、かまぼこ、カッタわかめ		えのきたけ、糸みつば	水、うすくちしょうゆ、塩		
27月	スイートルールパン			スイートルールパン			613	24.7
	トルティージャ(スペイン風オムレツ)	○	ベーコン、たまご	じゃがいも、バター	たまねぎ、パセリ	塩、こしょう、トマトケチャップ		
	フレンチサラダ			油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、パイナップル(缶)	酢、塩、粉辛子		
	コーンスープ		鶏肉、鳥がら、牛乳	油、砂糖、米粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、クリームコーン(缶)、パセリ	水、塩、こしょう		
28火	じゃこわかめごはん		ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ	米、麦		水	586	26.3
	豆腐ハンバーグ	○	豚挽肉、干ひじき、豆腐、削り節(だし)	油、白いりごま、ソフトパン粉、砂糖、でん粉	たまねぎ、にんじん	赤ワイン、塩、こしょう、オールスパイス(粉)、水、しょうゆ、みりん		
	もやしの甘酢和え			白いりごま、ごま油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり	酢、うすくちしょうゆ		
	みそ汁		昆布(だし)、削り節(だし)	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、糸みつば	水、白みそ、赤みそ		
29水	しょう油ラーメン		豚肉、鳥がら	冷凍ラーメン、ごま油、油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ	酒、水、しょうゆ、塩、こしょう、みりん	704	27.8
	とり肉のからあげ	○	鶏肉	でん粉、油	しょうが	塩、こしょう、酒、ガーリックパウダー、しょうゆ		
	杏仁豆腐(みかん入りミルクゼリー)		粉寒天、牛乳、生クリーム	砂糖	みかん(缶)	水		
30木	さつまいもごはん		鶏肉(角切り)	米、麦、油、砂糖、さつまいも、白いりごま	にんじん、さやいんげん	水、塩、酒、しょうゆ、みりん	576	25.3
	魚(ほき)のみそマヨ焼き	○	ほき	油、マヨネーズ	たまねぎ、しめじ	塩、酒、白みそ、しょうゆ		
	かきたま汁		昆布(だし)、削り節(だし)、たまご	でん粉	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、小松菜	水、うすくちしょうゆ、食塩		
	くだもの(りんご)				りんご			