

令和4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 食事に関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	
							エネルギー	たんぱく質
							Kcal	g
1 火	ごはん	○	米, 麦			水	614	23.3
	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		
	肉じゃが煮		豚肉, 厚削り節(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		厚削り節(だし), 油揚げ		えのきたけ, だいこん, はくさい, 小松菜	水, 赤みそ, 白みそ		
2 水	焼きそば	○	豚肉, いか 短冊, 青のり	油, 蒸し中華麺	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし	酒, 塩, こしょう, 中濃ソース, ウスターソース	666	25.8
	かきたま汁		削り節(だし), たまご	でん粉	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, 糸みつば	水, うすくちしょうゆ, 食塩		
	さつま芋のごま団子		白インゲン豆	さつまいも, 砂糖, 白玉粉, 白いりごま, でん粉, 油		水, 塩		
4 金	こぎつねごはん	○	油揚げ	米, 麦, 砂糖, 白いりごま		水, うすくちしょうゆ, 食塩, 水, みりん	602	25.4
	魚(ほき)のみそマヨ焼き		ほき	油, マヨネーズ	たまねぎ, 小松菜	塩, 酒, 白みそ, しょうゆ		
	のっぺい汁		昆布(だし), 削り節(だし), 鶏肉, 豆腐	油, こんにゃく, さともい, でん粉	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	水, 酒, しょうゆ, うすくちしょうゆ, 塩		
	くだもの(りんご)				りんご			
7 月	クリームスパゲッティ	○	鶏肉, 鳥がら, 飲用牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	スパゲッティ, オリーブ油, 油, バター, 小麦粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, しめじ, エリンギ, しょうが, パセリ	白ワイン, 塩, こしょう, 水	713	23.1
	海藻サラダ		海藻サラダ	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		
	米粉のアップルケーキ		たまご	米粉, サラダ油, バター, 砂糖	りんご	ベーキングパウダー		
8 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	587	25.8
	千草焼		鶏挽肉, たまご	油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, 小松菜	酒, 塩, しょうゆ		
	磯あえ		削り節(だし), きざみのり, かつお節(糸削り)		にんじん, もやし, キャベツ	水, しょうゆ		
	みそ汁		厚削り節(だし), 油揚げ	じゃがいも	しめじ, たまねぎ, 万能ねぎ	水, 白みそ, 赤みそ		
9 水	チョコチップパン	○		チョコチップパン			677	26.4
	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, 小麦粉, 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		
	ポトフ			油	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		
10 木	焼肉丼	○	豚肉, 鳥がら	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, みりん, トウバンジャン	574	22.3
	豆腐のスープ		鳥がら, 鶏肉, 豆腐	油	しょうが, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, 万能ねぎ	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ		
	くだもの(ぶどう)				巨峰			
11 金	さつまいもごはん	○	米, 麦, さつまいも			水, 塩, 酒, うすくちしょうゆ	565	25.5
	魚(さわら)の香味焼き		さわら	ごま油	ねぎ, しょうが, にんにく	酒, みりん, しょうゆ		
	ごまあえ			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		
	沢煮椀		豚肉, 厚削り節(だし), 豆腐	油	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, 糸みつば	酒, 水, うすくちしょうゆ, しょうゆ, 塩		
14 月	小松菜とじゃこのチャーハン	○	豚挽肉, ちりめんじゃこ, たまご	油, 米, 麦	にんじん, しめじ, 小松菜	水, 酒, しょうゆ, 塩, こしょう	650	26.0
	ビーンズポテト		大豆	じゃがいも, でん粉, 油		塩, こしょう, パプリカ, ガーリックパウダー		
	チゲスープ		豚肉, 鳥がら, 豆腐	油	にんにく, しょうが, もやし, はくさいキムチ漬, チンゲンサイ, にら	酒, 水, コチジャン, 白みそ, 赤みそ, しょうゆ		
15 火	七五三お祝い献立 ちらし寿司	○	昆布(だし), 油揚げ, むきえび, たまごきざみのり	米, 麦, 砂糖, 白いりごま	にんじん, たけのこ(水煮), かんぴょう, 干しいたけ, さやいんげん	水, 酒, 酢, 塩, 水, みりん, うすくちしょうゆ	593	30.2
	魚(生さけ)のみみじ焼き		生さけ	マヨネーズ	にんじん	塩, 酒, しょうゆ, 紙皿		
	菊花おひたし		削り節(だし), 塩昆布	ごま油	小松菜, きゃべつ, はくさい, 干し菊	しょうゆ, みりん		
	すまし汁		削り節(だし), 豆腐, かまぼこ, カットわかめ		えのきたけ, 糸みつば	水, うすくちしょうゆ, 塩		
16 水	チーズドック	○	ウィンナー, ピザ用チーズ	コッペパン, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, たまねぎ	塩, トマトケチャップ, 酒, 水	703	27.7
	パンクキンクリームスープ		鳥がら, 調理用牛乳, 粉チーズ	油, 米粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, パセリ	水, 塩, こしょう		
	もやしのカレー風味			サラダ油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり	カレー粉, 酢, しょうゆ, 塩, 粉辛子		
17 木	麻婆豆腐丼	○	豚挽肉, 鳥がら, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ(水煮), 干しいたけ, にら	水, 酒, しょうゆ, 赤みそ, 八丁味噌, トウバンジャン	603	23.9
	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, もやし, ねぎ	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ		
	白菜の甘酢あえ			白いりごま, 砂糖, ごま油	はくさい, にんじん, きゅうり, レモン汁	酢, うすくちしょうゆ		
18 金	豚汁うどん	○	豚肉, 昆布, 厚削り節(だし), 油揚げ	冷凍うどん, 油, さともい, つきこんにゃく, ごま油	にんじん, だいこん, ごぼう, しめじ, ねぎ	酒, 水, 赤みそ, 白みそ, 塩, しょうゆ, みりん, 一味唐辛子	696	23.4
	ちくわの二色揚げ (青のり, カレー)		焼き竹輪, たまご, 青のり	油, 小麦粉		水, カレー粉		
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	水		
19 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, クロップ, 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	710	21.1
	福神漬				福神漬			
	じゃこわかめサラダ		カットわかめ, ちりめんじゃこ	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		
	フルーツポンチ				パイナップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶), りんごジュース			
22 火	コーンピラフ	○	鶏肉	米, 麦, バター, 油	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, しめじ, ホールコーン(缶), ピーマン	ターメリック, 塩, 水, 白ワイン, 白こしょう	634	23.7
	チリコンカン		豚挽肉, 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		
	ジュリエンスープ		ベーコン, 鳥がら	油	セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, パセリ	水, 塩, こしょう		
24 木	手作り肉まん	○	豚挽肉	強力粉, 小麦粉, ラード, 砂糖, 小麦粉, ごま油, でん粉	しょうが, はくさい, たけのこ(水煮), 干しいたけ, ねぎ	ベーキングパウダー, 水, 酒, 塩, しょうゆ, オイスターソース	550	22.2
	たまごヌードルスープ		鳥がら, 豚肉, たまご	油, じゃがいも, 生パスタ	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	水, 酒, しょうゆ, 塩, こしょう		
	ピリ辛あえ			砂糖, ごま油, 白いりごま	だいこん, きゅうり	みりん, しょうゆ, 七味唐辛子		
25 金	日本の郷土食(東京) ごはん	○	米, 麦			水	672	23.7
	のりどじろの佃煮		もみのり, 厚削り節(だし), 干ひじき	砂糖, 水あめ		水, しょうゆ, 酒, みりん		
	ちゃんこ汁		昆布(だし), 削り節(だし), 鶏肉, 豚肉, めだい, 豆腐, 油揚げ	油, 糸こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, しめじ, 干しいたけ, はくさい, ねぎ, 小松菜	水, 酒, うすくちしょうゆ, 塩		
	もんじゃスティック		さきいか, 削り節, ピザ用チーズ, 厚削り節(だし)	油, 小麦粉, 春巻きの皮	キャベツ	酒, ウスターソース, しょうゆ, 水		
	くだもの(みかん)				みかん			
28 月	カレードリア	○	鶏肉, 鳥がら, 飲用牛乳, ピザ用チーズ	米, 麦, 油, バター, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, エリンギ, ピーマン, しょうが, パセリ	塩, ターメリック, 酒, こしょう, カレー粉, 水, 塩	670	24.0
	ひよこ豆のトマトスープ		ベーコン, 鳥がら, ひよこまめ	油, じゃがいも	セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, ホールトマト(缶), キャベツ, パセリ	水, トマトピューレ, 白ワイン, 塩, こしょう, しょうゆ		
	昆布サラダ		塩昆布	ごま油, 砂糖	にんじん, もやし, はくさい, 小松菜	酢, しょうゆ		
29 火	玄米ごはん(ごま塩添え)	○		米, 玄米, 黒いりごま		水, 塩	612	24.8
	すき焼き風煮		豚肉, 厚削り節(だし), 焼き豆腐	油, つきこんにゃく, 車麩, 砂糖	にんじん, たまねぎ, ねぎ, はくさい	酒, 水, しょうゆ, みりん		
	みそけんちん汁		昆布(だし), 削り節(だし), 鶏肉, 油揚げ	油, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 万能ねぎ	水, 酒, 白みそ, 赤みそ		
	くだもの(国産オレンジ)				国産オレンジ			
30 水	柏パン	○		柏パン			604	25.7
	魚(メルルーサ)のフライ		メルルーサ, たまご	油, 小麦粉, 生パン粉, 砂糖		塩, こしょう, トマトケチャップ, 中濃ソース		
	ポイルきゃべつ							
	カレースープ		ベーコン, 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, しめじ, はくさい, パセリ	水, 塩, こしょう, カレー粉, しょうゆ, 白ワイン		
	くだもの(りんご)				りんご			