

令和6年度11月分献立表

大田区立中萩中小学校
校長 石川 貴美子

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	材料たんぱく質脂質食塩相当量
1金	わかめご飯	○	わかめ	こめ、むぎ		620 kcal
	中華風卵焼き		豚肉、たまご	あぶら、さとう、でんぷん	たけのこ、ねぎ、ほししいたけ	26.9 g
	炒合菜(チャホサイ)		豚肉	あぶら、マロニー、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、にら	22.0 g
						1.4 g
5火	吹き寄せごはん	○	とりにく、油揚げ	こめ、むぎ、さとう	にんじん、ほししいたけ、しめじ、こまつな	573 kcal
	ぶどう豆		だいず	さとう		25.6 g
	豚汁		豚肉、油揚げ、豆腐	あぶら、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	18.7 g
	くだもの（みかん）				みかん	2.3 g
6水	パンブキンパン	○		パンブキンパン		473 kcal
	豆入りトマトクリームシチュー		豚肉、いんげんまめ、牛乳	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	しょうが、たまねぎ、にんじん	19.4 g
	糸寒天サラダ		糸寒天	さとう、しろいりごま	だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん	13.8 g
	ジョア		ジョア			2.2 g
7木	メキシカンライス	○	豚肉、ウィンナー	こめ、むぎ、バター、あぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	655 kcal
	魚のバジリコフライ		ほら	こむぎこ、パン粉、あぶら		27.7 g
	卵スープ		たまご	でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、こまつな	27.0 g
						3.0 g
8金	胚芽ごはん	○		こめ、胚芽米		648 kcal
	韓国風ふりかけ		ちりめんじゃこ、のり	ごまあぶら、しろいりごま、さとう	にんにく	32.1 g
	チーズダッカルビ		とりにく、チーズ	さとう、ごまあぶら、さつまいも	にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん	19.0 g
	トック入りスープ		鶏肉	あぶら、もち	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、チンゲンサイ	2.4 g
11月	キムチチャーハン	○	たまご	こめ、むぎ、サラダゆ、あぶら	にんじん、ねぎ、はくさいキムチ漬	558 kcal
	めかぶのスープ		めかぶわかめ	しろいりごま	にんじん、たまねぎ、こまつな	23.9 g
	大豆と小魚の変わり揚げ		だいず、かえり煮干し	あぶら、じゃがいも、さとう、しろいりごま		19.2 g
						2.5 g
12火	ごまごはん	○		こめ、むぎ、くろいりごま、しろいりごま		539 kcal
	西京焼き		さごし			24.8 g
	大根とひじきのおかかサラダ		干ひじき、かつお節	さとう、サラダゆ、ごまあぶら	だいこん、きゅうり、にんじん	17.4 g
	沢煮椀		豚肉	あぶら	にんじん、ごぼう、たけのこ、だいこん、ねぎ	2.4 g
13水	インディアンパスタ	○	豚肉	スパゲッティ、サラダゆ、あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト(缶)	584 kcal
	カリカリポテトサラダ			あぶら、じゃがいも、サラダゆ、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン(冷)	20.1 g
	果物（かき）				かき	21.4 g
						2.0 g
14木	麻婆豆腐丼	○	豚肉、豆腐	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ、にら	636 kcal
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮、ごまあぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、にら	25.4 g
	りんごゼリー		粉寒天	さとう	りんごジュース	18.8 g
						2.3 g
15金	ミルクパン	○		ミルクパン		596 kcal
	しろいんげん豆のコロッケ		豚肉、白いんげんまめ、ぎゅうにゅう、たまご	あぶら、じゃがいも、バター、マッシュポテト、こむぎこ、パン粉	にんじん、たまねぎ	22.4 g
	ボイルキャベツ				キャベツ	23.3 g
	野菜スープ		ベーコン	あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、ホールコーン(冷)	2.2 g
18月	<本と給食のコラボ> 「にんじんばたけのばびぶべぼ」 キャロットのクリームソースかけ	○	鶏肉、牛乳、なまクリーム	こめ、むぎ、バター、あぶら、サラダゆ、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、しょうが、マッシュルーム(水煮)	610 kcal
	バランスサラダ		干ひじき、油揚げ、いんげんまめ	こんにゃく、さとう、サラダゆ	こまつな、にんじん、きゅうり、コーン(冷)	18.6 g
						24.3 g
						2.1 g
19火	<食育の日> もろこしうどん	○	昆布、鶏肉、たまご	れいとううどん、サラダゆ、でんぷん	にんじん、たまねぎ、コーン(冷)、ほししいたけ、ねぎ、こまつな	573 kcal
	昆布サラダ		塩昆布	ごまあぶら、さとう	にんじん、もやし、キャベツ	21.7 g
	鬼まんじゅう			さつまいも、さとう、こむぎこ		16.3 g
						2.5 g
20水	胚芽ごはん	○		こめ、胚芽米		571 kcal
	鯖の文化干し		鯖文化干し			23.1 g
	磯和え		のり、かつお節		こまつな、キャベツ、にんじん	22.0 g
	味噌汁		油揚げ、豆腐		しめじ、だいこん、万能ねぎ	2.2 g
21木	豆入り中華おこわ	○	豚肉、だいず	こめ、もちごめ、さとう、ごまあぶら、あぶら	にんじん、たけのこ(水煮)、ねぎ、ほししいたけ、こまつな	535 kcal
	手作りシューマイ		豚肉	さとう、ごまあぶら、でんぷん、しゅうまいのかわ	ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ、しょうが	22.1 g
	中華スープ		豆腐	しろいりごま	しょうが、たまねぎ、もやし、にんじん、ほししいたけ、チンゲンサイ	17.9 g
	くだもの（みかん）				みかん	2.5 g
22金	ココアクリームサンド	○	ぎゅうにゅう、なまクリーム	コッペパン、サラダゆ、さとう、コーンスターチ		496 kcal
	ポトフ		鶏肉	あぶら、じゃがいも	しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	22.4 g
	じゃこ入り切干大根のサラダ		ちりめんじゃこ	さとう、ごまあぶら	きりぼしだいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん	16.8 g
						2.7 g
25月	コーンマヨパン	○	ボークハム、チーズ	食パン、あぶら、マヨネーズ	たまねぎ	522 kcal
	ベーコンと野菜のスープ		ベーコン	あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ	19.7 g
	白菜の中華風サラダ			ごまあぶら、さとう	はくさい、りょうとうもやし、きゅうり、にんじん	29.6 g
						3.1 g
26火	玄米ごはん	○		こめ、げんまい		588 kcal
	大根と豚肉のべっこう煮		豚ばら肉	さとう、こんにゃく、さといも	たけのこ(水煮)、ほししいたけ、だいこん、にんじん	20.8 g
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも、青のり	あぶら、こむぎこ		21.7 g
						1.5 g
27水	<季節の給食> そぼろごはん	○	鶏肉、たまご、のり	こめ、むぎ、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、さやいんげん	608 kcal
	鮭の紅葉焼き		鮭	マヨネーズ	にんじん	31.1 g
	味噌汁		あつあげ		だいこん、にんじん、はくさい	25.7 g
						2.7 g
28木	カレーライス	○	豚肉	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、サラダゆ、こむぎこ	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん	740 kcal
	福神漬				ふくじんづけ	19.5 g
	フレンチサラダ			サラダゆ、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、パインアップル(缶)	23.1 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	さとう	ぶどうジュース	2.5 g
29金	長崎ちゃんぽん	○	豚肉、いか、豆乳	れいとうちゃんぽんめん、あぶら、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、しょうが、こまつな	512 kcal
	ゼリーフライ		おから、たまご	じゃがいも、サラダゆ、こむぎこ、パン粉、あぶら	にんじん、たまねぎ、ねぎ	21.9 g
						20.6 g
						2.5 g