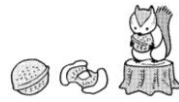




11月分 給食献立表



大田区立仲六郷小学校

日	こんだて名	牛乳 たんぱく質	おたより
4火	ごはん さばのねぎみそ焼き 野菜と油揚げのおひたし のっぺい汁	○ 565 kcal 29.0 g	<div>感謝の心をあらわす 食事のあいさつ</div> <div></div> <p>「いただきます」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く掲げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがとうございます」という意味があります。</p> <p>「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事に関わる人々への感謝をあらわす言葉です。</p>
5水	焼きカレーパン ポトフ くだもの	○ 585 kcal 24.8 g	
6木	鶏そぼろごはん にゅうめん フルーツヨーグルト <div>奈良県の郷土料理</div>	○ 610 kcal 25.3 g	
7金	キムチチャーハン のり塩ポテトビーンズ 中華スープ	○ 594 kcal 23.9 g	
10月	きつねうどん いかぺったん くだもの	○ 597 kcal 28.3 g	
11火	ジャンバラヤ バーベキューチキンサラダ たまごスープ	○ 577 kcal 22.6 g	<div>給食レシピ紹介</div> <div>メープルシロップトースト</div> <p>【材料】中学年4人分</p> <ul style="list-style-type: none">□食パン… 4枚□バター… 20g□メープルシロップ… 15g□グラニュー糖… 8g <p>【作り方】</p> <p>①バターを常温に戻し、メープルシロップと一緒に混ぜ合わせる。</p> <p>②食パンに①をぬり、上からグラニュー糖をかけ、トースターで焼く。</p> <div>人気メニューのひとつ！おやつにもおすすめです。</div> <div></div> <p>※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。</p> <p>※食材の入荷状況や学校行事などの都合により、献立を変更する場合があります。</p> <p>※今月のくだものは、みかん、りんごを予定しています。</p> <p>※食物アレルギーがあるご家庭は、お子さまと一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。</p>
12水	ごはん 魚の南部焼き さといもと豚肉のうま煮 	○ 579 kcal 28.4 g	
13木	メープルシロップトースト ポークシチュー ツナサラダ	○ 557 kcal 19.5 g	
14金	ごはん きのこメンチカツ ごまあえ みそ汁	○ 628 kcal 26.7 g	
17月	中華おこわ にら玉焼き ビーフンスープ	○ 593 kcal 27.3 g	
18火	ごはん 鮭のステーキソースがけ レモン風味あえ みそ汁	○ 580 kcal 24.2 g	<p>人気メニューのひとつ！おやつにもおすすめです。</p> <div></div>
19水	チキンクリームスパゲティー カリカリごぼうサラダ ぶどうゼリー	○ 657 kcal 24.2 g	
20木	焼き肉丼 けんちん汁 くだもの	○ 547 kcal 22.0 g	
21金	ココアパン ポテトのミートグラタン かぶとレンズ豆のスープ	○ 585 kcal 27.0 g	
24月	勤労感謝の日 振替休日		
25火	学習発表会 振替休日		
26水	チキンカレーライス こんにゃくサラダ	○ 633 kcal 18.7 g	<p>※食物アレルギーがあるご家庭は、お子さまと一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。</p>
27木	長崎ちゃんぽん さつまいものごま団子 くだもの <div>長崎県の郷土料理</div>	○ 613 kcal 26.0 g	
28金	昆布ごはん 豆腐の真砂揚げ みそ汁	○ 572 kcal 25.6 g	

日	こんだて名	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	I類たんぱく質
4火	ごはん	○		こめ,むぎ		565 kcal
	さばのねぎみそやき		さば,あかみそ	ごまあぶら,さとう	ねぎ	29.0 g
	やさいとあぶらあげのおひたし		あぶらあげ	さとう	にんじん,もやし,えどな	
	のっぺいじる		けすりぶし(さば),とりにく,もめんどうふ	こんにゃく,でんぶん	にんじん,だいこん,ほししいたけ,ねぎ,こねぎ	
5水	やきカレーパン	○	ぶたひきにく,だいず,たまご	かしわパン,サラダあぶら,さとう,バター,こむぎこ,かんそうパンこ	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん	585 kcal
	ポトフ		とりがら,とりにく	じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	24.8 g
	くだもの(りんご)				りんご	
6木	とりそぼろごはん	○	とりひきにく	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう,でんぶん	にんじん,たまねぎ,きりぼしだいこん	610 kcal
	にゅうめん		けすりぶし(さば),とりにく,あぶらあげ,かまぼこ	そうめん	にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ,えどな	25.3 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	みかんかんづめ,パインかんづめ,おうとうかんづめ	
7金	キムチチャーハン	○	ぶたにく,たまご	こめ,むぎ,サラダあぶら	にんじん,ねぎ,はくさいキムチ	594 kcal
	のりしおポテトピーンズ		だいず,あおのり	でんぶん,あげあぶら,じゃがいも		23.9 g
	ちゅうかスープ		とりがら,とりにく	ごまあぶら	しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,チンゲンツアイ	
10月	きつねうどん	○	だしこんぶ,あつけすり(さば),とりにく,あぶらあげ	れいとううどん,さとう	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,ねぎ,えどな	597 kcal
	いかぺったん		だいず,いか,たまご,ぎゅうにゅう,いとけすり(かつお)	こむぎこ,あげあぶら	にんじん,ホールコーン,ねぎ,キャベツ	28.3 g
	くだもの(はやか)				はやか(かんきつい)	
11火	ジャンバラヤ	○	ぶたひきにく,ウインナー	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン	577 kcal
	バーベキューチキンサラダ		とりにく	さとう,サラダあぶら	りんご,しょうが,にんにく,レモンかじゅう,ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり	22.6 g
	たまごスープ		とりがら,たまご	でんぶん	しょうが,にんじん,たまねぎ,パセリ	
12水	ごはん	○		こめ,むぎ		579 kcal
	さかなのなんぶやき		さごし	しろすりごま,くろいりごま,しろいりごま		28.4 g
	さといもとぶたにくのうまに		ぶたにく,けすりぶし(さば),やきちくわ	サラダあぶら,こんにゃく,さといも,さとう	にんじん,だいこん,えどな	
13木	メープルシロップトースト	○		しょくパン,バター,メープルシロップ,グラニューとう		557 kcal
	ポークシチュー		ぶたにく,とりがら,なまクリーム	じゃがいも,サラダあぶら,バター,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが	19.5 g
	ツナサラダ		ツナ	サラダあぶら,さとう,マヨネーズ	きゅうり,キャベツ,にんじん,レモンかじゅう	

14 金	ごはん	○		こめ,むぎ		628 kcal
	きのこメンチカツ		ぶたひきにく,たまご	パンこ(なま),こむぎこ,あげあぶら	ほししいたけ,えのきたけ,しめじ,たまねぎ,にんにく,しょうが	26.7 g
	ごまあえ			さとう,しろすりごま,しろねりごま	にんじん,もやし,えどな,キャベツ	
	みそしる		けすりぶし(さば),あぶらあげ,しろみそ,あかみそ		だいこん,ねぎ,えどな	
17 月	ちゅうかおこわ	○	ぶたにく,だいす	こめ,もちごめ,さとう,ごまあぶら,サラダあぶら	にんじん,たけのこみずに,ねぎ,ほししいたけ	593 kcal
	にらたまやき		とりひきにく,たまご	サラダあぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,にら	27.3 g
	ビーフンスープ		とりがら,ぶたにく	ビーフン,ごまあぶら	しょうが,にんじん,はくさい,チンゲンツァイ	
18 火	ごはん	○		こめ,むぎ		580 kcal
	さけのステーキソースがけ		さけ	でんぶん,あげあぶら,さとう,でんぶん	たまねぎ	24.2 g
	レモンふうみあえ			サラダあぶら,さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり,レモンかじゅう	
	みそしる		けすりぶし(さば),きぬごしどうふ,わかめ,しろみそ,あかみそ		たまねぎ	
19 水	チキンクリームスパゲティ	○	ベーコン,とりにく,とりがら,ぎゅうにゅう,なまクリーム,こなチーズ	スパゲティ,サラダあぶら,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,しめじ,しょうが,パセリ	657 kcal
	カリカリごぼうサラダ			こむぎこ,あげあぶら,サラダあぶら,さとう	ごぼう,にんじん,キャベツ,もやし	24.2 g
	ぶどうゼリー		こなかんてん	さとう	ぶどうジュース	
20 木	やきにくどん	○	ぶたにく,あかみそ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう,しろいりごま	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,ピーマン	547 kcal
	けんちんじる		けすりぶし(さば),きぬごしどうふ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	22.0 g
	くだもの(りんご)				りんご	
21 金	ココアパン	○		ココアパン		585 kcal
	ポテトのミートグラタン		ベーコン,ぶたひきにく,シュレットチーズ	サラダあぶら,こむぎこ,じゃがいも,パンこ	たまねぎ,にんじん,ホールトマト	27.0 g
	かぶとレンズ豆のスープ		とりにく,とりがら,レンズまめ	サラダあぶら	にんじん,たまねぎ,しょうが,かぶ	
24 月	勤労感謝の日 振替休日					
25 火	学習発表会 振替休日					
26 水	チキンカレーライス	○	とりにく,とりがら	こめ,むぎ,サラダあぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	633 kcal
	こんにゃくサラダ			つきこんにゃく,さとう,サラダあぶら,ごまあぶら	にんじん,もやし,きゅうり	18.7 g
27 木	ながさきちゃんぽん	○	ぶたにく,とりがら,かまぼこ,むきえび,いか,ぎゅうにゅう	ラーメン,サラダあぶら	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たまねぎ,もやし,キャベツ,ほししいたけ	613 kcal
	さつまいものごまだんご		しろいんげんまめ	さつまいも,さとう,しらたまこ,しろいりごま,あげあぶら		26.0 g
	くだもの(みかん)				みかん	
28 金	こんぶごはん	○	とりにく,あぶらあげ,ほそぎりこんぶ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう	にんじん,ごぼう	572 kcal
	とうふのまさごあげ		めひじき,とりひきにく,たらすりみ,たまご,おしどうふ	サラダあぶら,でんぶん,パンこ,あげあぶら,さとう	にんじん,たまねぎ	25.6 g
	みそしる		けすりぶし(さば),しろみそ,あかみそ	じゃがいも	たまねぎ,えどな	