



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pei汁	○	565 kcal 29.0 g	
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 <u>にゅうめん</u> フルーツヨーグルト	○	610 kcal 25.3 g	奈良県の 郷土料理
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 いかペったん 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	
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かけ レモン風味あえ みそ汁	○	580 kcal 24.2 g	
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	
27 木	<u>長崎ちゃんぽん</u> さつまいものごま団子 くだもの	○	613 kcal 26.0 g	長崎県の 郷土料理
28 金	昆布ごはん 豆腐の真砂揚げ みそ汁	○	572 kcal 25.6 g	



「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。

「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。

給食レシピ紹介



メープルシロップトースト

【材料】中学年4人分

□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

【作り方】

- 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。
- 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。

人気メニューのひとつ！おやつにもおすすめです。



※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。
※今月のくだものは、みかん、りんごを予定しています。
※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。

11月のこんだて表

大田区立仲六郷小学校

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孔ガ - たんぱく質
4 火	ごはん	○		こめ,むぎ		565 kcal 29.0 g
	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	
	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		けずりぶし(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,だいす,たまご	かしわパン,サラダあぶら,さとう,パター,こむぎこ,かんそうパン	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん	585 kcal 24.8 g
	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	
	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,きりほしだいこん	610 kcal 25.3 g
	にゅうめん		けずりぶし(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	
	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 23.9 g
	のりしおポテトピーンズ		だいす,あおのり	でんぶん,あげあぶら,じゃがいも		
	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,チシゲンツァイ	
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 28.3 g
	いかペったん		だいす,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	
	くだもの(はやか)				はやか(かんきつるい)	
11 火	ジャンバラヤ	○	ぶたひきにく,ワインナー	こめ,むぎ,パター,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 22.6 g
	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	
	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 28.4 g
	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		
	さといもとぶたにくのうまい		ぶたにく,けずりぶし(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,パター,メープルシロップ,グラニューとう		557 kcal 19.5 g
	ポークシチュー		ぶたにく,とりがら,なまクリーミー	じゃがいも,サラダあぶら,パター,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが	
	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	

	ごはん		こめ,むぎ		628 kcal	
14 金	きのこメンチカツ	○	ふたひきにく,たまご	パンこ(なま),こむぎこ,あげあぶら	ほししいだけ,えのきだけ,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		けずりぶし(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	○	ふたにく,たいす	こめ,もちごめ,さとう,ごまあぶら,サラダあぶら	にんじん,たけのこみすに,ねぎ,ほししいだけ 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	
	ピーフンスープ		とりがら,ぶたにく	ピーフン,ごまあぶら	しょうが,にんじん,はくさい,チングシツァイ	
18 火	ごはん	○		こめ,むぎ	580 kcal	
	さけのステーキソースかけ		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		けずりぶし(さば),きぬごしどう心,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	○	ペーコン,とりにく,とりがら,きゅうにゅう,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	○	ふたにく,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		けずりぶし(さば),きぬごしどう心	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		ペーコン,ふたひきにく,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	○	ふたにく,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,ほししいだけ 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,ほそきりこんぶ	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		けずりぶし(さば),しろみそ,あかみそ	じゃがいも	たまねぎ,えどな	