



11月 学校給食献立表



大田区立清水窪小学校

日	献立名	牛 乳	赤のなかま 血や肉になる	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質			
3日 (月)									
4日 (火)	しょうゆラーメン バランスサラダ アップルゼリー	○	ぶたにく とり 豚肉 鳥がら あぶらあ 油揚げ	カットわかめ ほししひじき こなかんてん 粉寒天	むちゅうか 蒸し中華めん さとう 砂糖	あぶら 油 あぶら 油 あぶら 油	にんじん こまつな 小松菜 にんじん	たまねぎ もやし ねぎ しょうが きゅうり ホールコーン リンゴジュース パインアップル	573 23.5 kcal g
5日 (水)	ショートニングパン チリコンカン コーンサラダ	○	ぶたにく 豚ひき肉 だいず 大豆		ショートニングパン じゃがいも 小麦粉 さとう 砂糖	あぶら 油 あぶら 油	にんじん バセリ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	597 25.2 kcal g
6日 (木)	さつまいもごはん 魚の紅葉焼き 吉野汁	○	たら けずし 削り節 とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ		こめ むぎ 米 麦 さとう 砂糖	あぶら 油 あぶら 油	にんじん にんじん	にんじん たまねぎ はくさい えのきだけ	605 27.3 kcal g
7日 (金)	たまご 卵のチャーハン パリパリサラダ くだもの	○	ぶたにく 豚肉 たまご		こめ むぎ 米 麦 さとう 砂糖 ワンタンの皮	あぶら 油 あぶら 油	にんじん にんじん	ほ 干ししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ りんご	568 18.7 kcal g
10日 (月)	ごはん とりにく 鶏肉の香味焼き あます 甘酢あえ すまし汁	○	とりにく 鶏肉		こめ むぎ 米 麦 さとう 砂糖			にんにく しょうが ねぎ 小松菜 キャベツ	630 28.4 kcal g
11日 (火)	焼きそば ピーンズポテト 秋野菜スープ	○	ぶたにく 豚肉 いか だいず 大豆 どり 鳥がら ワインナー		むちゅうか 蒸し中華めん かたくりこ 片栗粉 じゃがいも	あぶら 油 あぶら 油 あぶら 油	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ もやし 小松菜 たいこん ねぎ	570 23.3 kcal g
12日 (水)	ガーリックトースト マカロニのクリーム煮 こんにゃくわかめサラダ	○	とりにく 鶏肉 とりにく 鶏肉 鳥がら たまご		食パン こむぎこ 小麦粉 マカロニ かたくりこ 片栗粉 じゃがいも カットわかめ	マーガリン 油 バター あぶら 油	パセリ にんじん にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム しょうが きゅうり もやし ホールコーン	582 23.1 kcal g
13日 (木)	おやこどん 親子丼 おかか和え 大豆のへんしんみそ汁	○	けずし 削り節 とりにく 鶏肉 たまご かつお節 けずし 削り節 とうふ 豆腐 あぶらあ 油揚げ だいず 大豆		こめ むぎ 米 麦 かたくりこ 片栗粉 じゃがいも		にんじん にんじん にんじん	たまねぎ ほ 干ししいたけ 小松菜 キャベツ もやし たいこん	591 29.6 kcal g
14日 (金)	こうや 高野めし いかのかりんと揚げ いかの 田舎汁	○	とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ けずし 削り節 とうふ 豆腐 どり 豆腐		こめ むぎ 米 麦 かたくりこ 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	あぶら 油 あぶら 油 にんじん にんじん	にんじん にんじん	ごぼう しょうが 小松菜 たいこん しめじ ねぎ	612 31.1 kcal g
17日 (月)	せきほん 赤飯 とり 鶏のからあげ 開校記念 給食 おひたし こんがいじる 根菜汁	○	あずき どり 鶏肉 けずし 削り節 けずし 削り節 とりにく 鶏肉		こめ もち米 こむぎこ 小麥粉 片栗粉 けずし 削り節 けずし 削り節 どり 豆腐	黒いりごま あぶら 油 小松菜 にんじん にんじん にんじん にんじん			651 26.5 kcal g
18日 (火)	キノコソースの スパゲティ オニオンドレサラダ 女王が作ったベリーパイ	○	ベーコン 豚ひ き肉 鳥がら		スパゲティ さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉 さとう 砂糖 ぱい生地 (卵・乳使用)	あぶら 油 あぶら 油 にんじん	こまつな 小松菜 にんじん にんじん	にんにく たまねぎ しめじ えのきだけ キャベツ きゅうり たまねぎ りんご フルーベリーシャム	589 21.6 kcal g
19日 (水)	じんじや 忍者の黒米ごはん さかな 魚のゆずみそかけ ほざき 白菜の塩昆布和え なるとのすまし汁 学芸会給食 2年生	○	ぶり けずし 削り節 しおこんぶ 塩昆布		こめ くろまい 米 黒米 さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉 さとう 砂糖 けずし 削り節 なると	あぶら 油 あぶら 油 あぶら 油	にんじん にんじん にんじん にんじん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ はくさい えのきだけ	588 26.9 kcal g
20日 (木)	カレーライス もやしのサラダ そんごく 孫悟空の筋斗雲蒸しパン	○	ぶたにく 豚肉 鳥がら		こめ むぎ 米 麦 じゃがいも こめ 粉 さとう 砂糖 こむぎこ 小麦粉 さとう 砂糖	あぶら 油 あぶら 油 あぶら 油	にんじん にんじん にんじん	にんにく しょう が セロリー もやし きゅうり えのきだけ	682 19.3 kcal g

※都合により、就寝は変更する場合があります



11月 学校給食献立表



大田区立清水窪小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる		黄色のなかま 熱や力のものになる		緑のなかま 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カルテイン	ビタミンC	
21日 (金)	ごはん	○			ごめ 米 麦				616 kcal 25.2 g
	骨太ぶりかけ		かつお節	ちりめんじゅこ しおこんぶ 塩昆布	さとう 砂糖				
	ピリ辛肉じゃが		豚肉	鳥がら	さとう 砂糖 糸こんにゃく じゃがいも	あぶら 油	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ	
	茎わかめと野菜の和え物			茎わかめ	さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん	キャベツ きゅうり	
24日 (月)	振替休日								
25日 (火)	わかめごはん	○		たきこみわかめ	ごめ 米 麦				619 kcal 29.5 g
	魚のねぎソースかけ		ホキ		さとう 砂糖			ねぎ しょうが	
	糸寒天のごま酢あえ			いとかんてん 糸寒天	さとう 砂糖	しろ 白いりごま	こまつな 小松菜	にんじん キャベツ	
	じゃがいもと豆腐のみそ汁		削り節	とうふ 豆腐		じゃがいも	にんじん	たまねぎ	
26日 (水)	“アップル”シナモントースト	○			食パン グラニュー糖	バター		りんご	594 kcal 20.5 g
	秋野菜シチュー		とり 鳥がら	豚肉 なま まめ いんげん豆	生クリーム こな 粉チーズ 牛乳	さつまいも 小麦粉	あぶら 油 バター	にんじん パセリ	
	ひじきのサラダ			ほ 干しひじき	さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん	キャベツ きゅうり	
	ピラフ		とり 鶏肉		ごめ 米 麦	あぶら 油	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム	
27日 (木)	レンズ豆のトマトシチュー	○	ベーコン 豚肉 鳥がら レンズ豆		じゃがいも	あぶら 油	にんじん ホールトマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	570 kcal 21.6 g
	“FZI”フルーツパンチ				さとう 砂糖			おうとう 黄桃 みかん パインアップル	
	おえかきオムライス		とり 鳥がら	たまご 牛乳	ごめ 米 麦 片栗粉	あぶら 油 バター	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	
	マロニースープ				マロニー		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ	
28日 (金)	くだもの	○						みかん	577 kcal 24.9 g
	ホイコーロー丼		ぶたにく 豚肉	鳥がら	ごめ 米 麦 砂糖 片栗粉	あぶら 油	にんじん	にんにく しょうが たけのこ キャベツ	
	中華きのこスープ		とり 鳥がら	とりにく 鶏肉 豆腐			にんじん 小松菜	しょうが もやし えのきたけ しめじ	
29日 (土)									563 kcal 24.5 g

★献立紹介★

18日	女王が作ったベリーパイ（1年生）	19日	忍者の黒ごはん（2年生）	20日	孫悟空の筋斗雲蒸しパン（3年生）
ねんせい 1年生の演目「ふしきのくにのアリ ス」より、女王が作った手作りパイ をイメージしてベリーパイを出します。 給食では、パイ生地をハート型 にくりぬいて、ブルーベリージャム をのせて焼きます。はたして手作り パイは誰が食べてしまったのか？	ねんせい 2年生の演目「あやうし！忍者学園」 より、忍び装束の色や手裏剣をイメー ジしたものを料理に取り入れています。 黒米やひじきで黒色をあらわし、 なるとで手裏剣をイメージしていま す。ぜひ、みなさんも忍者になった気 分で給食を食べてみましょう！	ねんせい 3年生の演目「西遊記」より、孫 悟空が雲に乗って移動する 「筋斗雲」をイメージしたにんじん 蒸しパンを出します。また、西の 国（インド）に向かうということ で、カレーライスも一緒に出します。			
25日	ご長寿給食（4年生）	26日	“アップル”シナモントースト（5年生）	26日	FZIフルーツパンチ（6年生）
ねんせい 4年生の演目「寿限無」より、寿限無と いう名前は、長生きできるようにといふ 思いでつけられたので、長生きの秘訣と いわれる7つの食材を使用した献立を出 します。7つの食材とは、まめ、ごま、 わかめ、やさい、さかな、しいたけ、 いもです。それぞれの頭文字をとって 「まごわやさしい」と覚えます。	ねんせい 5年生の演目「まほうをすてたマジョ リン」より、マジョリンが向かった村 では、豊作を祝った「りんご祭り」が 行われていたため、りんごを使用した 料理を出します。りんごを煮たあと、 甘く味付けし、パンにのせてトースト しています。	ねんせい 6年生の演目「エルコスのいのり」 より、エルコス（ロボット）のエネ ルギー源である「FZI」をイメージ したフルーツパンチです。FZIに他の ものが混ざると、どうなってしま うの？！給食では、サイダーを加え てシュワシュワにしています。			



11月は、学芸会があります。
各学年での演目でちなんだ料理やイメージ
した料理を提供する予定です。
ぜひ、お楽しみに！

