



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				
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC					
3日 (月)	文化の日												
4日 (火)	しょうゆラーメン	○	ぶたにく 豚肉	とり 鳥がら	カットわかめ	む ちゅうか 蒸し中華めん	あぶら 油	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ しょうが	573 kcal 23.5 g			
	バランスサラダ		あぶらあ 油揚げ	ほ 干しひじき	つきこんにやく さとう 砂糖	あぶら 油	こまつな 小松菜	にんじん	きゅうり ホールコーン				
	アップルゼリー			こなかんてん 粉寒天	さとう 砂糖				リンゴジュース パインアップル				
5日 (水)	ショートニングパン	○				ショートニングパン				597 kcal 25.2 g			
	チリコンカン		ぶた 豚ひき肉	にく 鶏肉	じゃがいも こむぎこ 小麦粉	あぶら 油	にんじん	パセリ	にんにく たまねぎ				
	コーンサラダ		だいず 大豆		さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん		キャベツ きゅうり ホールコーン				
6日 (木)	さつまいもごはん	○				こめ 米	むぎ 麦	さつまいも	くろ 黒いりごま	605 kcal 27.3 g			
	魚の紅葉焼き		たら				にんじん						
	吉野汁		けず 削り節	とり 鶏肉	かたくり 片栗粉		にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ					
7日 (金)	卵のチャーハン	○	ぶたにく 豚肉	たまご		こめ 米	むぎ 麦	あぶら 油	にんじん	ほ 干ししいたけ ねぎ	568 kcal 18.7 g		
	パリパリサラダ				さとう 砂糖	ワンタンの皮	あぶら 油	にんじん	きゅうり キャベツ				
	くだもの								りんご				
10日 (月)	ごはん	○				こめ 米	むぎ 麦			630 kcal 28.4 g			
	鶏肉の香味焼き		とり 鶏肉					にんにく しょうが ねぎ					
	甘酢あえ				さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん	こまつな 小松菜	キャベツ				
	すまし汁		けず 削り節	とうふ 豆腐		こまつな 小松菜	だいこん ねぎ						
11日 (火)	焼きそば	○	ぶたにく 豚肉	いか		む ちゅうか 蒸し中華めん	あぶら 油	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	570 kcal 23.3 g			
	ピーンズポテト		だいず 大豆	かたくり 片栗粉	じゃがいも	あぶら 油							
	秋野菜スープ		とり 鳥がら	じゃがいも	あぶら 油	にんじん	しょうが キャベツ エリンギ						
12日 (水)	ガーリックトースト	○				しゅ 食パン	マーガリン	パセリ	にんにく	582 kcal 23.1 g			
	マカロニのクリーム煮		とり 鶏肉	とり 鳥がら	なま 生クリーム	こむぎこ 小麦粉	マカロニ	あぶら 油	バター		にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが	
	こんにやくわかめサラダ				カットわかめ	つきこんにやく さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん	きゅうり もやし ホールコーン				
13日 (木)	親子丼	○	けず 削り節	とり 鶏肉		こめ 米	むぎ 麦	かたくり 片栗粉	にんじん	たまねぎ ほ 干ししいたけ	591 kcal 29.6 g		
	おかか和え		たまご					こまつな 小松菜	にんじん	キャベツ もやし			
	大豆のへんしんみそ汁		けず 削り節	とうふ 豆腐	あぶらあ 油揚げ	だいず 大豆	じゃがいも	あぶら 油	にんじん	だいこん			
14日 (金)	高野めし	○	とり 鶏肉	あぶらあ 油揚げ		こめ 米	むぎ 麦		あぶら 油	にんじん	ごぼう	612 kcal 31.1 g	
	いかのかりんと揚げ		けず 削り節	とうふ 豆腐	こうや 高野		かたくり 片栗粉	あぶら 油		しょうが			
	田舎汁		けず 削り節	とうふ 豆腐		こんにやく じゃがいも	にんじん	こまつな 小松菜	だいこん しめじ ねぎ				
17日 (月)	赤飯	○	あすき			こめ 米	こめ もち米	くろ 黒いりごま			651 kcal 26.5 g		
	鶏のからあげ		とり 鶏肉			こむぎこ 小麦粉	かたくり 片栗粉	あぶら 油		しょうが			
	おひたし		けず 削り節					こまつな 小松菜	にんじん	キャベツ もやし			
	根菜汁		けず 削り節	とり 鶏肉	こんにやく さつまいも	にんじん	だいこん ごぼう						
18日 (火)	キノコソースの スパゲティ	○	ベーコン	ぶた 豚ひき肉		スパゲティ	さとう 砂糖	かたくり 片栗粉	あぶら 油	にんじん	こまつな 小松菜	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ	589 kcal 21.6 g
	オニオンドレサラダ					さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご				
	女王が作ったベリーパイ				パイ生地 (卵・乳使用)			ブルーベリージャム					
19日 (水)	忍者の〆黒〆米ごはん	○				こめ 米	くろ 黒米					588 kcal 26.9 g	
	魚のゆずみそかけ		ぶり	けず 削り節		さとう 砂糖	かたくり 片栗粉		しょうが ゆず				
	白菜の塩昆布和え			しおこんぶ 塩昆布	さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん	こまつな 小松菜	はくさい				
20日 (木)	カレーライス	○	けず 削り節	なると	カットわかめ					えのきたけ	682 kcal 19.3 g		
	もやしのサラダ		ぶたにく 豚肉	とり 鳥がら		こめ 米	むぎ 麦	じゃがいも	こ 米	あぶら 油		にんじん	たまねぎ にんにく しょう が セロリー
	孫悟空の筋斗雲蒸しパン					めい 粉	さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん	もやし きゅうり			
						こむぎこ 小麦粉	さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん				

※都合により、献立は変更する場合があります。 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。



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				
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC					
21日 (金)	ごはん	○			こめ 米	むぎ 麦			616 kcal 25.2 g				
	骨太 ^{ほねふと} ふりかけ		かつお節 ^{ぶし}	ちりめんじゃこ ^{さとう}									
	ピリ ^{から} 辛肉じゃが ^{にく}		豚肉 ^{ぶたにく} 鳥がら ^{とり}		さとう 砂糖	いと 糸こんにゃく	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 ^き と野菜 ^{やさい} の和え物 ^{あ もの}			茎わかめ ^き	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	○		炊きこみわかめ ^た	こめ 米	むぎ 麦			619 kcal 29.5 g				
	魚 ^{さかな} のねぎソースかけ		ホキ		さとう 砂糖			ねぎ しょうが					
	糸寒天 ^{いとかんてん} のごま酢あえ ^す			糸寒天 ^{いとかんてん}	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 ^{とうふ} と豆腐 ^{しる} のみそ汁		けず ぶし 削り節 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	○			しょく 食パン	グラニュー糖 ^{とう}	バター		りんご	594 kcal 20.5 g			
	秋野菜 ^{あきやさい} シチュー		鳥がら ^{ぶたにく} 豚肉 ^{なま}	生クリーム ^{こむぎこ}	さつまいも 小麦粉 ^{こむぎこ}	あぶら 油	バター	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ しめじ				
	ひじきのサラダ		いんげん豆 ^{まめ}	こな粉チーズ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}									
27日 (木)	ピラフ	○	とりにく 鶏肉		こめ 米	むぎ 麦	あぶら 油	にんじん ビーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム	570 kcal 21.6 g			
	レンズ豆 ^{まめ} のトマトシチュー		ぶたにく 豚肉	とりにく 鳥がら	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					
	“FZI”フルーツパンチ		レンズ豆 ^{まめ}			さとう 砂糖			おうとう 黄桃		みかん	パインアップル	
28日 (金)	おえかきオムライス	○	とりにく 鶏肉	たまご	ぎゅうにゅう 牛乳	こめ 米	むぎ 麦	かたくりこ 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	577 kcal 24.9 g
	マロニースープ		とりにく 鳥がら	とりにく 鶏肉	マロニー		にんじん	こまつな 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ				
	くだもの								みかん				
29日 (土)	ホイコーロー ^{どん} 丼	○	ぶたにく 豚肉	とりにく 鳥がら		こめ 米	むぎ 麦	さとう 砂糖	かたくりこ 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	563 kcal 24.5 g
	中華 ^{ちゅうか} きのこ ^{とうふ} のスープ		とりにく 鳥がら	とりにく 鶏肉				にんじん	こまつな 小松菜	しょうが もやし えのきたけ しめじ			

献立紹介

18日 女王が作ったベリーパイ <1年生>

1年生の演目「ふしぎのくにのアリス」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？

25日 長寿給食 <4年生>

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う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。

19日 忍者の黒米ごはん <2年生>

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ご給食を食べてみましょう！

26日 “アップル”シナモントースト <5年生>

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。

20日 孫悟空の筋斗雲蒸しパン <3年生>

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。

26日 FZIフルーツパンチ <6年生>

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。

ま

まめ

ご

ごま

わ

わかめ

や

やさい

さ

さかな

し

しいたけ

い

いも

豆類 種実類 海藻類 野菜類 魚介類 きのこと イモ類

11月は、学芸会があります。
各学年の演目に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！