



# 11月分 給食献立表

大田区立志茂田小学校

日	曜	献立	栄養量(中学年)	
			エネルギー kcal	たん白質 g
1	金	ごはん こまつなふりかけ ぎゅうにゅう ぶたにくとれんこんのつくねやき もずくのみそしる	593	25.8
5	火	キムたくごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ とうふとわかめのスープ	587	20.8
6	水	ちやめし ぎゅうにゅう おでん やさいのごますあえ くだもの	596	23.0
7	木	ガーリックトースト ぎゅうにゅう さつまいものシチュー オニオンドレッシングサラダ	578	20.2
8	金	ごまごはん ぎゅうにゅう やきぎかな とんじる くだもの	581	27.0
11	月	♪11月バースデー給食♪ カレーうどん のむヨーグルト だいこんサラダ ぐりとぐらのケーキ	655	20.7
12	火	たきこみごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ みそしる	606	24.5
13	水	おえかきオムライス ぎゅうにゅう はくさいのスープ くだもの	565	21.9
14	木	ミルクパン ぎゅうにゅう シェパードパイ むぎとやさいのスープ	560	25.5
15	金	こうやどうふのそぼろどん ぎゅうにゅう どさんこじる ごまあえ	609	25.8
16	土	キムチラーメン ぎゅうにゅう おこのみポテト くだもの	575	21.8
19	火	わかめごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのべっこうに ちぐさあえ	575	21.5
20	水	♪かみかみ給食♪ たかなチャーハン ぎゅうにゅう はるさめスープ だいずとこざかなのかわりあげ	591	23.1
21	木	♪少し早いですが・・・和食の日給食(11月24日は和食の日)♪ ごはん ぎゅうにゅう さかなのみそにふう おひたし のっぺいじる	588	26.7
22	金	マーボーどうふどん ぎゅうにゅう わかめたまごスープ くだもの	610	24.7
25	月	スパゲティみそミートソース ぎゅうにゅう パリパリサラダ りんごゼリー	591	23.0
26	火	ごはん のりのつくだに ぎゅうにゅう やながわふうたまごやき いしかりじる	615	29.9
27	水	ビビンバ ぎゅうにゅう トックいりスープ	576	21.5
28	木	カレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ	631	19.7
29	金	てりやきふうフィッシュバーガー ぎゅうにゅう ヌードルスープ くだもの	656	33.9



まいにち、ランドセルにマスクを2まい入れておきましょう!