



# 令和6年度 11月分 3つの栄養別 給食献立表（表面）



大田区立梅田小学校

| 日       | 献立名          | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                      | 緑の仲間<br>体の調子を整える                     | その他   | ねらい等              |
|---------|--------------|----|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---|-------------------|
| 1<br>金  | じゃこわかめごはん    | ○  | ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ                 | 米                                     |                                      | 水(米)×1.2  | 文化の日              |
|         | とうもろこしのかのこ蒸し |    | 鶏肉(挽肉),大豆,豆乳,おから                | でん粉                                   | たまねぎ,しょうが,ホールコーン缶                    | 塩,こしょう,酒,しょうゆ   |                   |
|         | 秋なすのごまみそ汁    |    | 削り節(だし),豆腐,油揚げ,カットわかめ           | じゃがいも,白ねりごま                           | たまねぎ,なす,えのきたけ,ねぎ                     | 水,白みそ,赤みそ   |                   |
|         | 果物(みかん)      |    |                                 |                                       | みかん                                  |   |                   |
| 5<br>火  | さんまの蒲焼丼      | ○  | さんま(開き1/2)(50g)                 | 米,でん粉,油,三温糖                           | しょうが                                 | 水(米)×1.2,水,酒,しょうゆ,みりん   |                   |
|         | 磯和え          |    | きざみのり,かつお節                      |                                       | もやし,キャベツ,小松菜,にんじん                    | だし汁,しょうゆ,みりん  |                   |
|         | さつまいものみそ汁    |    | 削り節(だし),油揚げ,カットわかめ              | さつまいも                                 | にんじん,えのきたけ,はくさい,ねぎ                   | 水,白みそ,赤みそ   |                   |
| 6<br>水  | ミルクパン        | ○  |                                 | ミルクパン(50g)                            |                                      |   |                   |
|         | ラザニア風グラタン    |    | ベーコン,豚肉(挽肉),大豆,ピザ用チーズ           | オリーブ油,じゃがいも,マカロニ,小麦粉                  | にんにく,セロリ,たまねぎ,トマト缶,パセリ               | 赤ワイン,トマトケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース,塩,こしょう,オレガノ   |                   |
|         | 根菜ポトフ        |    | ベーコン,鳥がら,豚肉                     | さつまいも                                 | ごぼう,れんこん,にんじん,だいこん,えのきたけ,キャベツ        | 水,ロリエ,白ワイン,塩,しょうゆ,こしょう  |                   |
| 7<br>木  | 中華おこわ        | ○  | 豚肉                              | 米,もち米,三温糖,ごま油,サラダ油                    | しょうが,にんにく,干しいたけ,にんじん,たけのこ(水煮),ねぎ,小松菜 | 水(米+餅米)×1.1-調味料,酒,しょうゆ,だし汁,オイスターソース,塩,こしょう  | 郷熊土本料理の           |
|         | あんかけ卵焼き      |    | 豚肉(挽肉),大豆,鶏卵,削り節(だし)            | サラダ油,三温糖,でん粉                          | にんじん,ねぎ,干しいたけ,にら                     | 塩,しょうゆ,だし汁,水,酒  |                   |
|         | タイピーエン       |    | 豚肉,いか,むきえび,鳥がら                  | サラダ油,ごま油,緑豆はるさめ                       | たまねぎ,にんじん,はくさい,えのきたけ,しょうが,ねぎ         | 酒,水,塩,こしょう,しょうゆ   |                   |
| 8<br>金  | サンマーメン       | ○  | 豚肉,鳥がら                          | 冷凍ラーメン,ごま油,でん粉                        | ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,もやし,えのきたけ,にら       | 紹興酒,しょうゆ,オイスターソース,水,豚骨,塩,こしょう,みりん,酢   | 神奈川県<br>郷土料理の     |
|         | かまぼこと大根のサラダ  |    | かまぼこ                            | サラダ油,三温糖                              | だいこん,にんじん,きゅうり                       | 酢,しょうゆ,粉辛子  |                   |
|         | さつまいもごま団子    |    | いんげん豆                           | さつまいも,白玉粉,三温糖,白いりごま,油,でん粉             |                                      | 水,塩   |                   |
| 11<br>月 | そぼろ丼         | ○  | 鶏肉(挽肉),大豆,鶏卵                    | 米,サラダ油,三温糖,白いりごま                      | しょうが,ごぼう,にんじん,たけのこ(水煮),干しいたけ,さやいんげん  | 水(米)×1.2,酒,しょうゆ   |                   |
|         | 田舎汁          |    | 削り節(だし),昆布(だし),豆腐,油揚げ           | ごま油,こんにゃく,さといも                        | にんじん,だいこん,ねぎ,小松菜                     | 水,白みそ,赤みそ   |                   |
|         | 夕暮れゼリー       |    | 粉寒天                             | 砂糖                                    | にんじん,オレンジジュース,レモン汁                   | 水,オレンジキュラソー,プリンカップ(60cc)  |                   |
| 12<br>火 | 胚芽ごはん        | ○  |                                 | 米,胚芽米                                 |                                      | 水(米)×1.2  |                   |
|         | 里芋コロッケ       |    | 豚肉(挽肉)                          | サラダ油,じゃがいも,さといも,でん粉,小麦粉,ソフトパン粉,生パン粉,油 | にんじん,たまねぎ                            | 塩,こしょう,水,中濃ソース  |                   |
|         | からしあえ        |    |                                 |                                       | にんじん,キャベツ,小松菜,もやし                    | だし汁,しょうゆ,みりん,粉辛子  |                   |
|         | 豆腐と油揚げのみそ汁   |    | 削り節(だし),油揚げ,豆腐,カットわかめ           |                                       | だいこん,えのきたけ,ねぎ                        | 水,白みそ,赤みそ   |                   |
| 13<br>水 | ココアパン        | ○  |                                 | ココアパン(50g)                            |                                      |   |                   |
|         | 白身魚のピザソース焼き  |    | ホキ(50g),ピザ用チーズ                  | オリーブ油,三温糖                             | にんにく,たまねぎ,バジル                        | 塩,こしょう,白ワイン,トマトケチャップ,ウスターソース,オレガノ   |                   |
|         | 洋風卵スープ       |    | ベーコン,鳥がら,豚肉,鶏卵                  | じゃがいも,でん粉                             | にんじん,たまねぎ,キャベツ,マッシュルーム缶,ホールコーン缶      | 水,ロリエ,酒,塩,こしょう  |                   |
| 14<br>木 | スパゲッティナポリタン  | ○  | ベーコン,豚肉                         | スパゲッティ,オリーブ油                          | にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,ピーマン,トマト缶    | 赤ワイン,塩,こしょう,トマトケチャップ,トマトピューレ,中濃ソース,ウスターソース  |                   |
|         | コールスローサラダ    |    |                                 | サラダ油,砂糖                               | キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン缶               | 酢,塩,粉辛子   |                   |
|         | おさつりんご春巻き    |    |                                 | 砂糖,さつまいも,春巻きの皮,小麦粉,油                  | りんご,レモン汁                             | シナモン  |                   |
| 15<br>金 | 赤米入り赤飯       | ○  |                                 | 米,もち米,水稲穀粒(赤米)                        |                                      | 塩,酒,水(米)×1.2  | お祝い<br>開校記念<br>献立 |
|         | 鶏肉の唐揚げ       |    | 鶏肉切り身                           | でん粉,油                                 | にんにく,しょうが,ねぎ                         | しょうゆ,酒  |                   |
|         | 梅ごま和え        |    | くわわかめ(塩抜)                       | 砂糖,ごま油,白いりごま                          | キャベツ,きゅうり,にんじん,梅干し                   | みりん,しょうゆ  |                   |
|         | 豚汁           |    | 削り節(だし),豚肉,油揚げ,豆腐               | ごま油,こんにゃく                             | ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,小松菜                 | 水,酒,白みそ,赤みそ   |                   |
| 16<br>土 | ダルカレー        | ○  | 豚肉(挽肉),鳥がら,大豆,ひよこまめ(乾),レンズまめ(乾) | 米,サラダ油,小麦粉                            | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン             | 水(米)×1.2,ターメリック,赤ワイン,水,塩,こしょう,カレー粉,オールスパイス(粉),クミン,ローリエ,ナツメグ,カルダモン,パウダー,ウスターソース,オイスターソース,トマトケチャップ,しょうゆ | 学習発表会             |
|         | 海藻サラダ        |    | 海藻サラダ                           | サラダ油,三温糖,ごま油                          | キャベツ,にんじん,きゅうり                       | 酢,しょうゆ,粉辛子  |                   |
|         | 果物(りんご)      |    |                                 |                                       | りんご                                  |   |                   |

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 20回

学習発表会  
がんばったね!  
おつかれー!!



# 令和6年度 11月分 3つの栄養別 給食献立表（裏面）



大田区立梅田小学校

| 日       | 献立名            | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                | 黄の仲間<br>熱や力の元になる          | 緑の仲間<br>体の調子を整える                    | その他   | ねらい等   |
|---------|----------------|----|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|---|--|
| 19<br>火 | ごまゆかりごはん       |    |                               | 米,白いりごま                   | ゆかり                                 | 水(米)×1.2  | 江<br>大<br>戸<br>蔵<br>東<br>大<br>京<br>根<br>野<br>菜 |
|         | きびなごの南蛮漬け      | ○  | きびなご                          | でん粉,油,ごま油,三温糖             | しょうが,たまねぎ                           | 酒,だし汁,しょうゆ,酢,塩,一味唐辛子  |  |
|         | 大蔵大根と豚肉のべっこう煮  |    | 削り節(だし),豚肉,さつま揚げ              | 三温糖,こんにゃく,さといも,ごま油        | だいこん,にんじん,だいこんの葉                    | 水,酒,塩,みりん,しょうゆ  |  |
| 20<br>水 | たっぷりきのこのハヤシライス |    | 豚肉,鳥がら                        | 米,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,三温糖      | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,ひらたけ,えのきたけ       | 水(米)×1.2,赤ワイン,水,ロリエ,塩,スターソース,中濃ソース,トマトケチャップ,マトビューレ,しょうゆ,みりん |  |
|         | パリパリサラダ        | ○  |                               | サラダ油,三温糖,ワンタンの皮(給),油      | にんじん,きゅうり,キャベツ                      | しょうゆ,酢,粉辛子  |  |
|         | 果物(かき)         |    |                               |                           | かき                                  |   |  |
| 21<br>木 | 焼きカレーパン        |    | 豚肉(挽肉),大豆,粉チーズ                | ミルクパン(50g),サラダ油           | にんにく,しょうが,たまねぎ                      | 赤ワイン,塩,こしょう,カレー粉,トマトケチャップ,ウスターソース                           |  |
|         | かぶ入りABCスープ     | ○  | 鳥がら,ベーコン,豚肉                   | じゃがいも,ABCマカロニ             | セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,かぶ,かぶの葉         | 水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう   |  |
|         | ヨーグルトあえ        |    | プレーンヨーグルト                     | 粉砂糖                       | パイナップル(缶),黄桃(缶),みかん(缶)              |   |  |
| 22<br>金 | 秋の香りごはん        |    | 鶏肉,油揚げ                        | 米,さつまいも,三温糖               | にんじん,干しいたけ,えのきたけ,小松菜                | 水(米)×1.2,酒,塩,しょうゆ,だし汁,みりん                                   | 和<br>食<br>の<br>日                               |
|         | 鮭の幽庵焼き         | ○  | 生鮭(50g)                       | ごま油                       | ゆず(果皮,生)                            | うすくちしょうゆ,みりん,酒  |  |
|         | ごまみそあえ         |    |                               | 三温糖,白すりごま,白ねりごま           | キャベツ,にんじん,もやし,小松菜                   | だし汁,赤みそ,しょうゆ,みりん  |  |
|         | だしを味わうすまし汁     |    | 削り節(だし),昆布(だし),豆腐,かまぼこ,カットわかめ |                           | ねぎ,糸みつば                             | 水,みりん,酒,塩,しょうゆ  |  |
| 25<br>月 | 里芋ごはん          |    | 鶏肉                            | 米,ごま油,さといも,三温糖            | こねぎ,にんじん                            | 水(米)×1.2,調味料,酒,うすくちしょうゆ,だし汁,みりん                             | 郷<br>佐<br>土<br>質<br>料<br>理<br>の                |
|         | さばの竜田揚げ        | ○  | 鯖(50g)                        | でん粉,油                     | しょうが                                | みりん,酒,しょうゆ  |  |
|         | だぶ             |    | 削り節(だし),昆布(だし),豚肉,かまぼこ        | こんにゃく,あられ麩                | ごぼう,だいこん,にんじん,えのきたけ,小松菜             | 水,酒,塩,うすくちしょうゆ,みりん  |  |
|         | 果物(みかん)        |    |                               |                           | みかん                                 |   |  |
| 26<br>火 | みそ煮込みうどん       |    | 昆布(だし),厚削り節(だし),豚肉,油揚げ        | 冷凍うどん(給),サラダ油,三温糖         | にんにく,ごぼう,にんじん,だいこん,たまねぎ,ねぎ,小松菜      | だし汁,赤みそ,水,酒,八丁味噌,しょうゆ,みりん,一味唐辛子                             | 郷<br>愛<br>土<br>知<br>料<br>理<br>の                |
|         | ツナサラダ          | ○  | ツナ缶(水煮),くきわかめ(塩抜)             | 三温糖,サラダ油                  | キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶              | 酢,しょうゆ,粉辛子  |  |
|         | 鬼まんじゅう         |    |                               | 小麦粉,砂糖,さつまいも              |                                     | ベーキングパウダー,水   |  |
| 27<br>水 | 家常豆腐丼          |    | 豚肉,厚揚げ                        | 米,サラダ油,三温糖,でん粉,ごま油        | にんにく,しょうが,干しいたけ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン | 水(米)×1.2,トウバンジャン,紹興酒,赤みそ,八丁味噌,しょうゆ,オイスターソース                 | 中<br>国<br>の<br>料<br>理                          |
|         | 中華風ごまサラダ       | ○  | くきわかめ(塩抜)                     | ごま油,三温糖,白いりごま,白ねりごま       | キャベツ,きゅうり,にんじん                      | しょうゆ,酢,だし汁  |  |
|         | わかめと卵のスープ      |    | 鳥がら,豆腐,鶏卵,生わかめ                | でん粉,ごま油                   | しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ                | 水,塩,こしょう,しょうゆ   |  |
| 28<br>木 | メープルシロップトースト   |    |                               | 食パン(50g),バター,メープルシロップ,砂糖  |                                     |   | カ<br>料<br>理<br>ダ<br>の                          |
|         | サーモンのクリームスープ   | ○  | 鶏肉,鳥がら,生鮭,豆乳,調理用牛乳,生クリーム      | サラダ油,じゃがいも,コーンスターチ        | にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶             | 白ワイン,水,ロリエ,塩,こしょう   |  |
|         | バランスサラダ        |    | 干ひじき,油揚げ                      | つきこんにゃく,砂糖,サラダ油,白ねりごま,三温糖 | 小松菜,にんじん,キャベツ,ホールコーン缶               | しょうゆ,酢,粉辛子  |  |
| 29<br>金 | 玄米ごはん          |    |                               | 米,玄米                      |                                     | 水(米+玄米)×1.3   | 郷<br>青<br>土<br>森<br>料<br>理<br>の                |
|         | のりの佃煮          | ○  | もみり                           | 砂糖,水あめ(酵素糖化),白いりごま        |                                     | 水,しょうゆ,酒,みりん  |  |
|         | ぎせい豆腐          |    | 豚肉(挽肉),豆腐,鶏卵                  | サラダ油,三温糖                  | にんじん,たまねぎ,干しいたけ,小松菜                 | 酒,しょうゆ,塩  |  |
|         | せんべい汁          |    | 削り節(だし),昆布(だし),豚肉             | しらたき,かやくせんべい              | ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ               | 水,酒,塩,しょうゆ  |  |

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 20回

**今月の給食目標**  
**感謝の気持ちで 楽しく食べよう**

- 心を込めて、食事のあいさつをしよう。
- いただく命を大切にしよう。
- 給食づくりに関わる方に感謝の気持ちを表そう。

**11月24日は、和食の日です！**

和食は、ユネスコの世界無形文化遺産に登録されています。和食に親しんでもらうため、11月22日の給食では、昆布とかつお節でだしをとったすまし汁を提供します。

いいはんしょく  
**11月24日は「和食の日」**



◆今月の栄養価  
 エネルギー 600kcal  
 たんぱく質 24.9g  
 カルシウム 348mg  
 食塩相当量 2.3g