

11月こんだてよていひょう



こんげつ きゅうしゅくちくひょう
今月の給食目標

かんしゆ きもちで しよくじ
感謝の気持ちで食事をしよう

令和元年度 港区立芝浦小学校

校長 三浦 和志
栄養士 米須 須藤 道子
倉澤 智早

日	献立名	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	調味料	エネルギー たんぱく質
1 金	ブルコギ丼		豚肉	精白米、調合油、上白糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、タマネギ、人参、にら、ほんしめじ、赤ピーマン	酒、醤油、食塩、こしょう、オイスターソース	625 kcal
	ワタンスープ 洋梨		鶏手羽先、豚肉	ワタンの皮、ごま油	しょうが、人参、白菜、緑豆もやし、長ねぎ、小松菜	鶏ガラ、酒、食塩、こしょう、醤油	26.1 g
5 火	チキンピラフ		鶏肉	精白米、有塩バター、調合油	人参、タマネギ、マッシュルーム、ホールコーン、グリーンピース(冷凍)	食塩、白ワイン、こしょう	616 kcal
	マーメイドチキン		鶏肉		オレゾマーマレード	醤油、酒	26.0 g
	グリーンサラダ 野菜スープ		鶏手羽先、ベーコン	調合油	小松菜、キャベツ、きゅうり、タマネギ しょうが、人参、タマネギ、ほんしめじ、キャベツ、パセリ	米酢、食塩、こしょう 鶏ガラ、食塩、ペイリーフ粉、こしょう	
6 水	マーボー丼		豚ひき肉、白みそ、木綿豆腐	精白米、調合油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、人参、長ねぎ、にら	トウバンジャン、酒、醤油、八角みそ	689 kcal
	ナムル			ごま油	小松菜、人参、緑豆もやし	醤油、食塩、こしょう、ラー油	27.9 g
	ビーフンスープ		豚肉、鶏手羽	調合油、ビーフン、ごま油	しょうが、人参、タマネギ、乾しいたけ、小松菜	酒、鶏ガラ、食塩、こしょう、醤油	
7 木	長崎ちゃんぽん		豚肉、なると	中華麺、ごま油、米ぬか油、三温糖、でん粉	人参、緑豆もやし、白菜、長ねぎ、たけのこ、乾しいたけ、にら、しょうが	酒、鶏ガラ、豚骨、食塩、醤油、こしょう	667 kcal
	大学芋			揚げ油、ウツ芋、三温糖、水あめ、炒りごま		醤油	23.1 g
	ミカン				みかん		
8 金	きび入りご飯			精白米、きび			596 kcal
	切り干し大根入り厚焼き玉子		鶏ひき肉、卵	調合油、上白糖	切り干し大根、タマネギ、カレー(缶)、グリーンピース(冷凍)	食塩、こしょう、みりん、醤油、酒、紙皿	25.8 g
	小松菜のお浸し				小松菜、白菜、緑豆もやし	醤油	
11 月	のっぺい汁		削り節、だし昆布、鶏肉、油揚げ	里芋、板こんにゃく、ちくわぶ、でん粉	大根、人参、小松菜、長ねぎ	酒、食塩、醤油	
	ハエリア		ベーコン、むき海老	精白米、米ぬか油、有塩バター	にんにく、タマネギ、人参、赤ピーマン、グリーンピース(冷凍)	ターメリック粉、白ワイン、食塩、こしょう	582 kcal
	白身魚のラビゴットソース 青菜スープ		メルルーサ	調合油、三温糖	タマネギ、トマト、きゅうり(缶)、オリーブ油	白ワイン、米酢、こしょう、からし(粉)、食塩	25.7 g
12 火	きのこの和風スパゲティ		ベーコン、鶏肉	カレー(缶)、オリーブ油、調合油	しょうが、人参、キャベツ、小松菜	鶏ガラ、白ワイン、食塩、ペイリーフ粉、こしょう	
	ハムサラダ		ハム	調合油	にんにく、人参、ピーマン、タマネギ、生しいたけ、ほんしめじ、えのきだけ	食塩、白ワイン、こしょう、オイスターソース、醤油	650 kcal
	蒸しサツマ芋ケーキ		卵、調理用牛乳	上白糖、薄力粉、有塩バター、ウツ芋	人参、キャベツ、きゅうり、タマネギ	米酢、食塩、こしょう ベーキングパウダー、バニラエッセンス	23.6 g
13 水	ピタパン			ピタパン			590 kcal
	イタリアンチキン		鶏肉	上白糖、調合油	キャベツ、タマネギ、人参、きゅうり、黄ピーマン、赤ピーマン	米酢、食塩、からし(粉)、パセリ(粉)、オレガノ粉、白ワイン、こしょう	32.2 g
	洋風卵スープ ミカン		鶏手羽先、鶏肉、ベーコン	じゃが芋、でん粉	しょうが、タマネギ、人参、ホールコーン、パセリ	鶏ガラ、白ワイン、酒、食塩、こしょう	
14 木	キムチチャーハン		豚ひき肉	精白米、調合油、ごま油	人参、長ねぎ、にら、キムチ、乾しいたけ、にんにく	酒、食塩、こしょう、醤油、テンメンジャン、コチュジャン	602 kcal
	がんものおろしソース		がんもどき	三温糖	大根、タマネギ、しょうが、にんにく	醤油、酒、みりん	23.9 g
	白菜スープ		鶏手羽先、鶏肉、ベーコン	調合油	しょうが、人参、タマネギ、白菜、乾しいたけ、小松菜	鶏ガラ、酒、食塩、醤油	
15 金	白飯(銘柄えぬき)			精白米			688 kcal
	ジャンボ揚げギョウザ		ツナ	揚げ油、ぎょうざの皮、ごま油、でん粉、薄力粉	キャベツ、にら、タマネギ、しょうが	醤油、酒、こしょう	23.1 g
	和風サラダ		だし昆布、削り節、木綿豆腐	調合油、ごま油	人参、キャベツ、きゅうり	米酢、食塩、醤油、こしょう	
16 土	けんちん汁		だし昆布、削り節、木綿豆腐	調合油、ごま油、里芋	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	食塩、醤油	
	ソース焼きそば		鶏肉、青のり	調合油、蒸し中華めん	しょうが、タマネギ、人参、乾しいたけ、キャベツ、緑豆もやし、ピーマン	酒、食塩、こしょう、ウスターソース、中濃ソース	647 kcal
	ミニアメリカンドッグ ワカメスープ ジョア(販賣会お祝シール付き)	シヨア	鶏手羽先、木綿豆腐、わかめ 乳酸菌飲料	ごま油	しょうが、長ねぎ	鶏ガラ、食塩、こしょう、醤油	21.1 g
19 火	カレーライス		鶏肉、鶏手羽先	精白米、調合油、じゃが芋、薄力粉	にんにく、しょうが、タマネギ、人参	赤ワイン、鶏ガラ、カレー粉、食塩、ペイリーフ粉、ガラムマサラ、トマトケチャップ、ウスターソース	744 kcal
	海藻サラダ		わかめ	調合油、ごま油	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、タマネギ	米酢、醤油、食塩、からし(粉)	23.7 g
	アップルパイ			パイシート	りんごジャム		
20 水	ミルクパン		ロンドンオリンピックメニュー	ミルクパン			571 kcal
	フィッシュフライ		メルルーサ、卵	揚げ油、薄力粉		食塩、こしょう、ベーキングパウダー	23.8 g
	ポテトチップス ABCマカロニスープ ミカン		鶏肉、鶏手羽	揚げ油、じゃが芋 調合油、700・パゲティ	人参、タマネギ、しょうが、ホールコーン、小松菜	食塩、こしょう、白ワイン、水、鶏ガラ	
21 木	枝豆ごはん			精白米、もち米、炒りごま	えだまめ	酒、食塩	600 kcal
	豆腐の真砂焼		鶏ひき肉、押し豆腐、ちりめんじゃこ、ひじき	でん粉、上白糖	人参、タマネギ、しょうが	食塩、酒、醤油	26.1 g
	湯葉と小松菜の煮びたし カブと高野豆腐の味噌汁		湯葉	三温糖	白菜、小松菜、人参	だし汁、酒、薄口醤油、食塩	
22 金	白飯(銘柄あきたこまち)			精白米			621 kcal
	ぶりかけ		塩昆布、ちりめんじゃこ、糸削り節	炒りごま、三温糖		みりん、醤油、米酢	25.8 g
	塩肉じゃが		豚肉	調合油、じゃが芋、こんにゃく	にんにく、タマネギ、人参、グリーンピース(冷凍)	酒、食塩、みりん	
25 月	きりたんぼ汁		削り節、鶏肉	きりたんぼ	しょうが、ごぼう、人参、乾しいたけ、長ねぎ、小松菜	酒、食塩、醤油、薄口醤油、みりん	
	肉うどん		だし昆布、厚削り節、豚肉、蒸しわかめ	うどん	人参、長ねぎ、小松菜	酒、みりん、食塩、醤油	588 kcal
	大豆と竹輪の土壘揚げ ミカン		大豆(水煮缶)、焼き竹輪	三温糖、揚げ油、でん粉		醤油、みりん	23.9 g
26 火	吹き寄せご飯		だし昆布、削り節	精白米、むき菜、三温糖	たけのこ、乾しいたけ、ほんしめじ、人参	酒、醤油、食塩	622 kcal
	シシャモの塩焼き		かたかつね	調合油		食塩、醤油、りんご酢	28.6 g
	おひたし		豚肉、削り節、白みそ、木綿豆腐	調合油、じゃが芋、板こんにゃく	キャベツ、人参、小松菜	みりん、醤油	
27 水	ハッシュドポーク		豚肉、鶏手羽、クリーム	精白米、調合油、上白糖、有塩バター、薄力粉	にんにく、しょうが、タマネギ、トマト、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)	赤ワイン、食塩、こしょう、ペイリーフ粉、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、鶏ガラ	716 kcal
	コールスローサラダ			調合油	人参、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、タマネギ	米酢、食塩、こしょう	22.9 g
	ミカン				みかん		
28 木	白飯(銘柄こしひかり)			精白米			581 kcal
	鯛のゆずみそがけ		まさば	三温糖、でん粉	しょうが、ゆず(果皮)	酒、醤油、白みそ、みりん	24.3 g
	おひたし		豆腐のくす汁	削り節、絹ごし豆腐	でん粉	人参、長ねぎ、大根、小松菜、しょうが	食塩、酒、醤油
29 金	ハニートースト			食パン、有塩バター、はちみつ、グラニュー糖			657 kcal
	キャベツとコーンのサラダ 大豆入りホワイトシチュー		鶏肉、ベーコン、鶏手羽、大豆、調理用牛乳	調合油、じゃが芋、有塩バター、薄力粉	人参、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、タマネギ タマネギ、人参、しょうが、キャベツ、パセリ	米酢、食塩、こしょう 白ワイン、鶏ガラ、食塩、こしょう、ペイリーフ粉	26.3 g

★★エネルギー・たんぱく質は中学年の値です。天候などの都合により、食材が一部変更となることがあります。★★ ★★オリンピック開催国のメニューを月に一度取り入れています。11月はロンドンオリンピックメニューです。★★