

# 11月こんだてよていひょう

令和2年度 港区立芝浦小学校

校長 三浦 和志  
 栄養士 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
2月	白飯			精白米			654 kcal
	ジャンボ揚げギョウザ		豚肉	油,ごま油,でん粉,ぎょうざの皮,薄力粉,油	にんにく,しょうが,キャベツ,長ねぎ,にら	塩,こしょう,醤油,水	21.0 g
	海藻サラダ		わかめ	油,ごま油	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ	米酢,醤油,塩,からし(粉)	
	豆腐と小松菜の中華スープ		鶏手羽先,豆腐	ごま油	しょうが,小松菜,長ねぎ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
4水	ミルクパン			ミルクパン			560 kcal
	クリームシチュー		鶏肉,ベーコン,鶏手羽先,牛乳	油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,人参,しょうが,キャベツ	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう,ペイリーフ	20.1 g
	カラフルサラダ			油,上白糖	赤ピーマン,黄ピーマン,キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう	
5木	ワカメご飯		わかめごはんの素	精白米			565 kcal
	サケのバター醤油焼き		さけ	バター		酒,塩,こしょう,醤油	25.9 g
	大根と柚子の漬漬け				大根,人参,ゆず	塩	
	興沢山味噌汁		豆腐,みそ	こんにゃく	人参,ごぼう,長ねぎ,小松菜	だし昆布,だし削り節	
6金	カレーうどん		鶏肉,かまぼこ	でん粉,うどん	人参,玉ねぎ,長ねぎ	だし削り節,だし昆布,酒,みりん,塩,醤油,カレー粉	645 kcal
	キャベツとコーンのサラダ			油	人参,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう	26 g
	蒸しケーキ		鶏卵,牛乳	上白糖,薄力粉,バター		ベーキングパウダー,バニラエッセンス	
9月	白飯			精白米			635 kcal
	和風ハガキのころし		鶏肉,豚肉,豆腐,鶏卵	でん粉,三温糖	人参,長ねぎ,干しいたけ,ぼんしめじ,えのき,しょうが	塩,こしょう,酒,水,醤油,みりん	25.4 g
	ベーコンと小松菜の炒め物		ベーコン	油	人参,もやし,小松菜	塩,こしょう,醤油	
	ジャガ芋と玉葱の味噌汁		わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ	だし昆布,だし削り節	
10火	ピザトースト		ソフトササミ,チーズ	食パン	トマト缶,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン	塩,こしょう,パルメザン,オレガノ,タバスコ	580 kcal
	野菜のスープ煮		鶏手羽先,豚肉	じゃが芋	しょうが,人参,玉ねぎ,セロリ,キャベツ	鶏がら,白ワイン,塩,こしょう,ペイリーフ	29.1 g
	冷凍リンゴ				りんご		
12木	味噌ラーメン		豚肉,鶏手羽先,みそ	中華麺,油,ごま油,白ごま,でん粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,白菜,もやし,にら,干しいたけ,長ねぎ,とうもろこし	酒,鶏がら,みりん,醤油,テンメンジャン,こしょう	657 kcal
	ナムル			ごま油	小松菜,人参,もやし	塩,醤油,ラー油	31.6 g
	温州ミカン				みかん		
13金	栗ご飯			精白米,もち米,栗,白ごま		酒,塩	637 kcal
	イカの唐揚げ		いか	油,でん粉	しょうが	醤油,酒	26.7 g
	煮浸し		油揚げ	三温糖	人参,もやし,小松菜	だし汁,醤油	
	ワカメと長葱のすまし汁		わかめ		長ねぎ	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
16月	ほうとううどん		鶏肉,油揚げ,みそ	油,こんにゃく,ほうとう麺	ごぼう,人参,大根,かぼちゃ,長ねぎ	酒,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	678 kcal
	カブとキュウリの即席漬				かぶの葉,かぶ,きゅうり	塩	23.1 g
	チョコチップケーキ		鶏卵,牛乳	上白糖,薄力粉,バター,チョコレート,粉糖		ココア,ベーキングパウダー	
17火	白飯			精白米			594 kcal
	タラのマヨネーズ焼き		たら,生クリーム,牛乳	マヨネーズ	玉ねぎ,パセリ	塩,こしょう,白ワイン,からし(粉),紙小判	25 g
	小松菜のお浸し				小松菜,人参,もやし	塩,醤油	
	豆腐とナメコの味噌汁		豆腐,みそ		なめこ,長ねぎ	だし削り節,だし昆布	
18水	揚げパン			コッペパン,油,三温糖,グラニュー糖		紙ナフキン	666 kcal
	ボトフ		鶏手羽先,鶏肉,ワインザー	じゃが芋	しょうが,人参,玉ねぎ,セロリ,キャベツ,マッシュルーム,パセリ	鶏がら,白ワイン,塩,こしょう,ペイリーフ	24.1 g
	アップルゼリー		寒天	上白糖	りんごジュース	ゼリーカップ	
19木	ゆかりご飯			精白米	ゆかり粉		598 kcal
	鶏肉の香味焼き		鶏肉	白ごま,油	長ねぎ,しょうが,にんにく	醤油,みりん,酒	27.0 g
	糠和え		のり		小松菜,人参,もやし	塩,醤油	
	けんちん汁		豆腐	油,ごま油,里芋	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
20金	白飯			精白米			679 kcal
	塩肉ジャガ		豚肉	油,じゃが芋,三温糖	にんにく,玉ねぎ,人参,さやいんげん	酒,だし削り節,だし昆布,塩,みりん	25.2 g
	豆腐と油揚げの味噌汁		みそ,豆腐,油揚げ		長ねぎ,小松菜	だし昆布,だし削り節	
	温州ミカン				みかん		
24火	川が ちびっ子 ミート		豚肉,大豆,チーズ	油,薄力粉,オリーブ油,スパゲティ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,トマトジュース	赤ワイン,塩,こしょう,トマトケチャップ,トマトピューレ,ワスターソース,タバスコ	675 kcal
	パリパリサラダ			油,ごま油,三温糖,ワントンの皮,油	人参,きゅうり,もやし	米酢,醤油,ラー油	26.3 g
	リンゴ				りんご		
25水	豚の生姜炒め丼		豚肉	精白米,油,でん粉	しょうが,玉ねぎ	酒,醤油,オイスターソース	606 kcal
	和風サラダ			油,ごま油	人参,キャベツ,きゅうり	米酢,塩,醤油,こしょう	28 g
	えのきと小松菜のすまし汁				えのき,小松菜	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
26木	ガーリックフランス			ソフトフランスパン,バター	にんにく,パセリ		611 kcal
	ジャガ芋のベーコン煮		ベーコン,鶏手羽先	油,じゃが芋	人参,玉ねぎ,キャベツ,ブロッコリー	鶏がら,白ワイン,塩,こしょう,ペイリーフ	17 g
	フルーツパンチ			上白糖	みかん缶,白桃缶,パイナップル	白ワイン,サイダー	
27金	白飯			精白米			636 kcal
	ブリの照り焼き		ぶり	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,みりん	27.2 g
	三色野菜のゴマ和え			三温糖,白ごま	小松菜,人参,もやし	醤油	
	かき玉汁		鶏卵	でん粉	人参,長ねぎ	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
30月	チャーハン		豚肉,えび,鶏卵	精白米,油,三温糖	人参,干しいたけ,玉ねぎ,長ねぎ,グリーンピース	酒,塩,醤油,こしょう,米酢	641 kcal
	青海苔ビーンズ		大豆,青のり	油,でん粉,じゃが芋		塩	26 g
	春雨と豆腐のスープ		鶏手羽先,豆腐	緑豆春雨,ごま油	しょうが,人参,長ねぎ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	

★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。★★