



11月こんだててよいひょう



今月の給食目標 食事のあいさつをきちんとしよう



令和3年度 港区立芝浦小学校
校長 三浦 和志

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月	ゆかりご飯			精白米	ゆかり粉		633 kcal
	塩肉じゃが		豚肉	塩、じゃが芋、三温糖	にんにく、玉ねぎ、人参、やいばん	塩、だし削り節、だし昆布、塩みりん	23.6 g
	はっぴ汁		油揚げ、豆腐	油、薄力粉、白玉粉	ごぼう、人参、白菜、えのき、こねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、薄口醤油	
2月	カレーミートtoast		鶏肉、チーズ	食パン、油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、パセリ	赤ワイン、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉	666 kcal
	豆とパンネのトマトシチュー		ベーコン、豚肉、いんげん豆、鶏手羽先	塩、三温糖、バター、薄力粉、パンネ	にんにく、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、しょうが、トマト缶	赤ワイン、鶏がら、塩、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース	28.9 g
	卓生みかん				みかん		
4月	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米			665 kcal
	ジャンボ揚げギョウザ		豚肉	塩、ごま油、でん粉、ぎょうざの皮、薄力粉	にんにく、しょうが、キャベツ、長ねぎ、にら	塩、こしょう、醤油	21.6 g
	もやしの中巻サラダ		鶏手羽先、豆腐	ごま油	人参、きゅうり、もやし	酢、醤油、ラー油	
5月	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米			616 kcal
	サケのバター醤油焼き		さけ	バター		塩、こしょう、醤油	26.5 g
	根菜の彩め菜		豚肉	塩、こんにゃく、三温糖	ごぼう、人参、れんこん	塩、だし削り節、醤油、みりん	
8月	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米			574 kcal
	カミカミらりかけ		糸削り節、ちりめんじゃこ、塩昆布	白ごま、三温糖		みりん、醤油、酢	23.4 g
	さつま揚げと野菜のうま煮		さつま揚げ、揚げポーク	塩、こんにゃく、じゃが芋、三温糖	玉ねぎ、人参、だけのこ、さやいんげん	だし削り節、みりん、塩、醤油	
9月	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米			628 kcal
	和風ハンバーグきのこソース		豚肉、豆腐、鶏卵	でん粉、三温糖	人参、長ねぎ、干しいたけ、ほんしめじ、えのき、しょうが	塩、こしょう、酒、醤油、みりん	25.4 g
	ベーコンと小松菜のバターソテー		ベーコン	塩、バター	人参、もやし、小松菜	塩、こしょう、醤油	
10月	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米			574 kcal
	チリビーンズライス		豚肉、七ヨコ豆	精白米、塩、じゃが芋、三温糖、バター	にんにく、玉ねぎ、人参、トマトジュース	塩、こしょう、カレー粉、酒、赤ワイン、チリソース、醤油、チリパウダー	678 kcal
	コーンとチーズのサラダ		チーズ	油	とうもろこし、人参、きゅうり	酢、塩、こしょう	20.8 g
11月	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米			663 kcal
	親子丼		鶏肉、鶏卵、のり	精白米、三温糖	玉ねぎ、みつば	だし削り節、塩、みりん、醤油、酒	25.4 g
	わかめとじゃが芋の味噌汁		油揚げ、みそ、わかめ	じゃが芋	玉ねぎ、えのき	だし昆布、だし削り節	
12月	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米			697 kcal
	サバの味噌漬風焼き		さば、みそ	三温糖、白ごま	にんにく、長ねぎ	酒、醤油、みりん、コチュジャン	24.7 g
	ごぼうチップサラダ		ごぼう、油揚げ、豆腐	ごま油、上白糖、白ごま油	人参、キャベツ、もやし、きゅうり、ごぼう	酢、醤油、塩	
15月	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米			682 kcal
	マーボー丼		豚肉、鶏手羽先、みそ、パプリカ、豆腐	精白米、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、鶏がら、醤油	25.7 g
	わかめスープ		鶏手羽先、豆腐、わかめ	ごま油、白ごま	しょうが、玉ねぎ、長ねぎ	鶏がら、塩、こしょう、醤油	
16月	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米			598 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(卵なし)	玉ねぎ、パセリ	塩、こしょう、白ワイン(からし粉)	26.2 g
	小松菜のお浸し		豚肉、みそ	塩、じゃが芋、こんにゃく	小松菜、人参、もやし	塩、醤油	
17月	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米			578 kcal
	さつま芋ご飯		さつま芋、黒ごま	精白米、さつま芋、黒ごま	しょうが、人参、ごぼう、大根、こねぎ	酒、塩	24.1 g
	どて煮		豚肉、うすら銀、江戸甘みそ、みそ	塩、こんにゃく	しょうが、人参、ごぼう、大根、こねぎ	だし昆布、だし削り節、みりん、塩、醤油	
18月	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米			615 kcal
	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	23.1 g
	塩和え		のり		小松菜、人参、もやし	醤油	
19月	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米			605 kcal
	チキンピラフ		鶏肉	精白米、バター、油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、パセリ	塩、白ワイン、こしょう	19.5 g
	人参ドレッシングサラダ		鶏手羽先、牛乳、生クリーム	バター、じゃが芋	玉ねぎ、かぼちゃ、しょうが、パセリ	鶏がら、塩、ベイリーフ、こしょう	
22月	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米			653 kcal
	ひじきご飯		鶏肉、油揚げ、ひじき	精白米、油、三温糖	人参	酒、塩、醤油、だし昆布、みりん	26.0 g
	竹輪の2色揚げ		鶏卵、青のり、チーズ、ちくわ	油、薄力粉	人参	塩、ベーキングパウダー	
24月	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米			608 kcal
	チキンライスのクリームソースかけ		鶏肉、鶏手羽先、牛乳、生クリーム、チーズ	精白米、バター、薄力粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース、にんにく、とうもろこし、しょうが、パセリ	塩、パプリカ、白ワイン、こしょう、トマトピューレ、トマ●クチャップ、鶏がら、ベイリーフ	18.8 g
	ブロッコリーサラダ			油	人参、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう	
25月	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米			610 kcal
	半熟焼き		鶏肉、ひじき、鶏卵	塩、上白糖	干しいたけ、玉ねぎ、人参	酒、塩、醤油	24.1 g
	ごま味噌和え		みそ	三温糖、白ごま	小松菜、人参、キャベツ、もやし	みりん、醤油	
26月	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米			632 kcal
	ナスの味噌炒め		鶏肉、鶏手羽先、みそ	精白米、油、三温糖、でん粉	にんにく、なす、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、しょうが	酒、鶏がら、醤油、みりん、テンメンジャン、コチュジャン	23.9 g
	もずくのかきたまスープ		鶏手羽先、鶏肉、沖繩もずく、豆腐、鶏卵	でん粉、白ごま	しょうが、えのき、長ねぎ	鶏がら、酒、塩、こしょう、薄口醤油	
29月	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米			591 kcal
	キムチチャーハン		豚肉	精白米、ごま油	にんにく、人参、長ねぎ、にら、キムチ、干しいたけ	酒、塩、こしょう、醤油、テンメンジャン、コチュジャン	21.2 g
	海苔ピュアーズ		大豆、青のり	油、でん粉、じゃが芋		塩	
30月	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米			592 kcal
	豆腐と春雨のスープ		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	20.0 g
	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米			
海苔の塩漬		のり	三温糖			醤油、みりん、酒	
じゃが芋のそぼろ煮		鶏肉、大豆	塩、こんにゃく、じゃが芋、三温糖、でん粉		しょうが、玉ねぎ、人参、グリーンピース	酒、みりん、塩、醤油	
玉ねぎと小松菜の味噌汁		油揚げ、みそ			玉ねぎ、小松菜	だし昆布、だし削り節	