

毎日300g以上の野菜を食べよう！
今月の給食 平均野菜使用量

令和5年11月 献立表

中央区立阪本小学校

日	100g 献立名	おもな使用食品の備き			★東京都産	1食あたりの エネルギー と栄養素 の目安
		体をつくるものになる	エネルギーのもとなる	体の調子を整えるものになる		
1水	おはなし給食：けんかのきもち ごはん ジャンボ揚げぎょうざ 大根の華風甘酢 クリームコーン中華スープ 子どもたちのあそび場「あそび場」で、ほくはこうたてけんかした。ほくが家で遊んでいると、友だちが言った。「みんなで作ったぎょうざ、食べよう！おいしいよ！」	豚ひき肉 卵 牛乳	米 ぎょうざの皮 ごま油 小麦粉 なたね油 さとう でんぷん	にんにく しょうが キャベツ いら ★だいこん にんじん クリームコーン缶	606 kcal 20.4 g 19.5 g 2.3 g	
2木	高野豆腐のそぼろ丼 たくあん和え なめこ汁 牛乳	豚ひき肉 凍り豆腐 豆腐 みそ 牛乳	米 なたね油 三温糖 でんぷん ごま油 いりごま	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ 干し椎茸 キャベツ きゅうり たくあん なめこ 万能ねぎ	591 kcal 25.5 g 18.7 g 1.9 g	
6月	ごはん いなだの利休焼き 野菜とわかめのしょうが醤油かけ すいとん 牛乳	いなだ カットわかめ みそ 牛乳	米 いりごま なたね油 じゃがいも 小麦粉	きゅうり もやし しょうが ★だいこん にんじん	609 kcal 26.1 g 18.9 g 1.8 g	
7火	ごはん まさご揚げ 野菜のレモン醤油和え かぼちゃのみそ汁 牛乳	豆腐 豚ひき肉 米みそ 牛乳	米 なたね油 でんぷん さとう いりごま	にんじん たまねぎ キャベツ もやし レモン かぼちゃ ぶなしめじ	583 kcal 21.1 g 19.2 g 2.0 g	
8水	かみかみメニューの白 たまご 卵とじうどん さつまいものカミカミかき揚げ 野菜のおかか和え 柿 牛乳	鶏むね肉 卵 かつお削り節 牛乳	冷凍うどん でんぷん さつまいも おろしきいも 小麦粉 なたね油 さとう いりごま	長ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな 柿	585 kcal 23.1 g 18.0 g 1.4 g	
9木	黒砂糖食パン ポテトエッググラタン キャベツと人参のうらべ 牛乳	鶏むね肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム 卵 パルメザンチーズ 牛乳	黒さとう食パン なたね油 小麦粉 バター じゃがいも パン粉 オリーブ油 いりごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン	599 kcal 24.7 g 26.3 g 2.5 g	
10金	阪本小150周年お祝いこんだて お赤飯 白身魚の紅葉焼き かぶのポボンのポン酢かけ 紅白すまし汁 サモモチみたらしがけ 牛乳 はあ～昔なつかし紅葉川へ 阪本音頭をもとにお祝い献立をつくりました。歌謡の中からいくつか見つかるかな？	ささげ ホキ かまぼこ 絹ごし豆腐 牛乳	米 もち米 いりごま マヨネーズ でんぷん 白玉粉 さとう	にんじん ★かぶ キャベツ しょうが ★だいこん	601 kcal 25.0 g 17.5 g 2.3 g	
13月	もやしとごらのあんかけそば わかめスープ スイートポテト 牛乳	豚ひき肉 カットわかめ 調理用牛乳 生クリーム 卵 牛乳	なたね油 蒸し中華めん さとう でんぷん いりごま さつまいも バター	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし いら ★だいこん 長ねぎ	595 kcal 22.0 g 17.9 g 2.7 g	
14火	ごはん むろあじハンバーグ 青のりポテト もやしと江戸菜のみそ汁 牛乳	豚ひき肉 あじミンチ 米みそ あおのり 油揚げ 米みそ 牛乳	米 なたね油 パン粉 さとう じゃがいも いりごま	たまねぎ にんにく しょうが 江戸菜 にんじん もやし	589 kcal 26.5 g 15.8 g 2.3 g	
15水	おはなし給食：りんごがもしれない きのこカレーライス わかめとコーンのサラダ りんごがもしれないりんご 牛乳 テーブルの上のりんご。でも、もしかしら、これはりんごじゃないのかももしれない。いろいろな発想が楽しい絵本です。	豚もも肉 カットわかめ 牛乳	米 じゃがいも なたね油 サラダ油 バター 小麦粉 ごま油 さとう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ えのきたけ しょうが にんにく チャツネ キャベツ こまつな スイートコーン缶 りんご	615 kcal 20.3 g 17.2 g 1.7 g	
16木	ごはん 揚げ魚のおろしソースかけ 五豆 白菜とえのきのみそ汁 牛乳	さくら 大豆 角切昆布 米みそ 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう こんにゃく	★だいこん にんじん ごぼう えのきたけ 江戸菜 はくさい たまねぎ	620 kcal 27.4 g 19.8 g 2.2 g	
17金	食べよう野菜350メニューの日 チキンライス 野菜60gのまめまめサラダ ふわふわ卵スープ 牛乳 60gを1日5皿	鶏むね肉 大豆 ベーコン 卵 パルメザンチーズ 牛乳	米 なたね油 ごま油 さとう でんぷん じゃがいも パン粉	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり	587 kcal 22.0 g 18.3 g 2.6 g	
20月	世界の料理：アメリカの行事食 「Thanksgiving」 コッパン ローストチキンレイピーソースかけ マッシュポテト ABCスープ アップルシナモンカップケーキ 牛乳	鶏もも切身肉 調理用牛乳 生クリーム ベーコン 牛乳	コッパン 小麦粉 バター じゃがいも なたね油 マカロニ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ★ほうれんそう りんごジャム	597 kcal 25.9 g 23.9 g 2.5 g	
21火	ごはん いかのケチャップ和え 小松菜とひじきのナムル ピェンロースープ 牛乳	いか 干ひじき 豚もも肉 豆腐 牛乳	米 なたね油 でんぷん さとう いりごま ごま油 三温糖 春雨	しょうが もやし こまつな にんじん にんにく 干しいたけ ★はくさい	584 kcal 26.1 g 16.6 g 2.2 g	
22水	おはなし給食：ぐりとぐら インディアンパスタ 白菜とコーンのスープ ぐりとぐらの卵カステラ 牛乳 のねずみのぐりとぐらが、大きなカステラを作って食べる、みなさんがよく知っている絵本です。	豚ひき肉 ベーコン 調理用牛乳 卵 生クリーム 牛乳	ロングスパゲティ なたね油 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん トマト水煮缶 ★はくさい 江戸菜 スイートコーン缶	597 kcal 23.4 g 21.1 g 2.6 g	
24金	日本の郷土料理こんだて：山形県 ごはん ほっけのたつ揚げ 野菜の白和え 芋煮 11月24日は和食の日	ほっけ 豆腐 豚もも肉 みそ 牛乳	米 でんぷん なたね油 ねりごま さとう ★さといも こんにゃく	しょうが キャベツ こまつな にんじん ぶなしめじ ★だいこん ごぼう 長ねぎ 西洋なし	592 kcal 24.1 g 16.2 g 1.7 g	
27月	季節のこんだて ごはん さばのカレー煮 ゆず大根のさっぱり和え キャベツと玉ねぎのみそ汁 牛乳	さば 刻み昆布 油揚げ 米みそ 牛乳	米 さとう 三温糖	しょうが ★だいこん にんじん だいこん葉 ゆず キャベツ たまねぎ	597 kcal 22.8 g 23.7 g 1.9 g	
28火	シュガーパターントースト 東京産産かぶのクリームシチュー ごまドレッシングサラダ 牛乳	鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム 牛乳	食パン さとう バター なたね油 じゃがいも サラダ油 小麦粉 いりごま	たまねぎ にんじん ★かぶ キャベツ スイートコーン缶 にんにく	584 kcal 21.0 g 27.5 g 1.6 g	
29水	おはなし給食：11匹のねことあほうどり わかめごはん 11匹のねことあほうどり もやしとコーンのお浸し 大根のみそ汁 牛乳 いつも愉快な11匹のねことあほうどりの店を始めます。ある日あほうどりが1羽やって来て、ふるさとの鳥いっしょに行くことになりました。さあ、大変・・・	炊き込みわかめ 豚ひき肉 スクムミルク かつお削り節 油揚げ 米みそ 牛乳	米 いりごま じゃがいも なたね油 小麦粉 パン粉 さとう	たまねぎ もやし スイートコーン缶 ★ほうれんそう ★だいこん	625 kcal 21.4 g 18.3 g 2.6 g	
30木	こぎつこご飯 小魚のピリ辛揚げ 野菜のごみそ和え かきたま汁 牛乳	鶏ひき肉 油揚げ こまい みそ 豆腐 卵 牛乳	米 なたね油 三温糖 でんぷん いりごま さとう ごま油 サラダ油	にんじん 長ねぎ にんにく キャベツ もやし こまつな スイートコーン缶	594 kcal 25.5 g 22.2 g 2.1 g	

おはなし給食

おはなし給食では、絵本にでてくる料理が給食に登場します。
絵本の世界や、登場人物の思いを感じながら、
絵本からとびだした料理たちを楽しみましょう！
おはなし給食の絵本は、図書室にありますので、
ぜひ読んでみてください。

11月コスモス読書月間

栄養価	栄養素											
	エネルギー kcal	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
11月平均	597	15.9	29.9	2.1	332	84	2.1	214	0.35	0.54	29	5.4
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。