

2022年11月分 献立表

中央区立佃島小学校

★栄養士★十月に続き十一月も、お話給食を実施ます。食事の話題にしていただければと思います。

献立名		おもな使用食品の働き			エネルギー	食塩相当量
		主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	kcal	g
1火	《GoTo!》 栃木県 ごはん&手作りごま塩 鯖の柚香焼き <u>いもフライ</u> すまし汁	牛乳 米,いりごま(黒),さとう でんぷん, じゃがいも 小麦粉,パン粉,油	さば,牛乳	ゆず,こまつな だいこん,にんじん	684	1.8
2水	佃島カレーライス ニンタマドレッシングのサラダ	牛乳 米,じゃがいも,油 小麦粉,バター,さとう	豚肉,パルメザンチーズ,牛乳	たまねぎ,にんじん,にんにく しょうが,すりおろしりんご,こまつな もやし,キャベツ,スイートコーン缶	628	1.8
4金	ごはん まかじきと野菜の甘酢煮 にらたまスープ りんご	牛乳 米,でんぷん,じゃがいも 油,さとう,ごま油	まかじき,卵,牛乳	しょうが,たまねぎ,にんじん 干し椎茸,ピーマン,長ねぎ にら,りんご	646	2.8
7月	ケチャップライス クリームシチュー じゃこと野菜のごま酢がけ	牛乳 米,なたね油,じゃがいも, バター,小麦粉,さとう いりごま(白)	豚肉,鶏肉,パルメザンチーズ 牛乳,ちりめんじゃこ	トマトジュース,たまねぎ にんじん,エリンギ,にんじん もやし,こまつな	716	3.2
8火	噛ミン 30 カリカリに焼いた油揚げをしっかりと噛もう! 麦入りごはん めだいまそ焼き 白菜とカリカリ油揚げの和風サラダ 根菜汁	牛乳 米,米粒麦,さとう 油,さといも,ごま油	めだいま,油揚げ 豚肉,豆腐,牛乳	しょうが,はくさい,にんじん だいこん,ごぼう こんにやく(黒)	553	2.1
月の 行事食	読書の秋 パート2 1日目 ～じゃがいもひめとさつまいもひめ～ 丸パン じゃがいもコロッケ&さつまいもコロッケ きゃべつともやしの和風あえ ミネストラ りんごゼリー	牛乳 パン,じゃがいも,油 小麦粉,パン粉,さとう さつまいも,マカロニ	ベーコン,アガー,牛乳	たまねぎ,キャベツ,もやし にんじん,セロリー,にんにく トマト水煮缶,りんご缶 さやいんげん	585	2.5
	読書の秋 パート2 2日目 ～ぞうのたまごのたまごやき～ ごはん 卵焼き きのこソースのサラダ とん汁	牛乳 米,油,さとう,ごま油 さといも,いりごま(白)	卵,ベーコン,豚肉 生揚げ,牛乳	たまねぎ,干し椎茸,キャベツ にんじん,えのきたけ ごぼう,だいこん,こんにやく(黒) 長ねぎ,にんにく,ぶなしめじ	606	2.3
	読書の秋 パート2 3日目 ～くまのバディトン～ ママーレードサンド スコッチブロス クリスピーポテトのせサラダ	牛乳 食パン,バター,マーガリン ママーレード,油 じゃがいも,大麦,さとう	ベーコン,鶏肉 ひよこまめ,牛乳	たまねぎ,セロリー にんじん,キャベツ	528	1.5
14月	ごはん メルルーサのから揚げ野菜あん 野菜の和風サラダ すまし汁 黒糖蒸しパン	牛乳 米,でんぷん,油 さとう,小麦粉,黒砂糖	メルルーサ,豆腐,卵,牛乳	にんじん,えのきたけ,たまねぎ しょうが,キャベツ,ほうれんそう 長ねぎ,レーズン	639	2.3
15火	麻婆あんかけそば ツナのせサラダ みかん	牛乳 蒸し中華めん 油,さとう,でんぷん	豆腐,豚肉,大豆 まぐろ油漬,牛乳	たまねぎ,長ねぎ,にんじん, 干し椎茸,にんにく,しょうが, もやし こまつな,キャベツ,スイートコーン缶	632	1.9
16水	鶏南蛮うどん 米粉のかき揚げ ゆずあえ	牛乳 冷凍うどん,さとう,油 でんぷん,さつまいも,米粉	鶏肉,しらす,牛乳	長ねぎ,たまねぎ,にんじん 干し椎茸,はくさい,ゆず	575	3.1
17木	自家製ハヤシライス ほきほきサラダ	牛乳 米,油,小麦粉,バター 蒸し中華めん	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ セロリー,にんにく,しょうが トマト水煮缶,キャベツ	608	1.1
18金	チャーハン しゅうまい 野菜の酢醬油あえ	牛乳 米,油,でんぷん ワンタン皮,さとう	豚肉,卵,大豆,牛乳	たまねぎ,長ねぎ,干し椎茸 しょうが,チンゲンサイ もやし,にんじん	606	1.7
21月	地産地消【さつまいもを使用予定】 トマトとまかじきのスパゲティ オニオンスープ スイートポテト	牛乳 スパゲティ,油 さつまいも,さとう,バター	まかじき,パルメザンチーズ ベーコン,生クリーム,卵,牛乳	たまねぎ,にんじん にんにく,エリンギ ピーマン,トマト水煮缶	595	2.6
22火	ピビンバ 卵スープ 柿	牛乳 米,油,さとう,ごま油 いりごま(白),でんぷん	豚肉,大豆,豆腐,卵,牛乳	にんにく,ほうれんそう,もやし にんじん,長ねぎ,しょうが,かき	664	1.7
24木	五目たんめん <u>揚げぎょうざ</u>	牛乳 蒸し中華めん,油,でんぷん ぎょうざの皮,小麦粉	豚肉,大豆,牛乳	はくさい,にら,もやし,にんじん たまねぎ,しょうが にんにく,長ねぎ	598	1.7
25金	ごはん さんが焼き 野菜のごま酢がけ みそ汁 みかん	牛乳 米,でんぷん,さとう いりごま(白),じゃがいも	あじすり身,豚肉,卵,牛乳	長ねぎ,にんじん,しょうが こまつな,もやし,だいこん,みかん	598	2.2
28月	べよう野菜350【児童は300】～本日の給食 約2皿 ガーリックトースト 0g/0.0皿 チリコンカン 75g/1.3皿 粉ふきいも 0g/0.0皿 野菜60gの350サラダ 60g/1.0皿 りんご 0g/0.0皿	牛乳 食パン,マーガリン,バター 油,小麦粉,じゃがいも,さとう	大豆,豚肉,牛乳	にんにく,パセリ,たまねぎ にんじん,キャベツ もやし,りんご	621	1.7
29火	中華丼 春雨スープ フルーツ寒天	牛乳 米,油,さとう,でんぷん,春雨	豚肉,いか,豆腐,粉寒天,牛乳	たまねぎ,はくさい,にんじん チンゲンサイ,干し椎茸,にんにく もやし,にら,みかん缶,パイナップル,黄桃缶	605	2.3
30水	ごはん つくねの生妻あんかけ じゃがいもときゃべつのサラダ ベーコンと白菜のスープ	牛乳 米,油,パン粉,いりごま(白) さとう,でんぷん,じゃがいも	豚肉,大豆,豆腐 卵,ベーコン,牛乳	しょうが,たまねぎ,キャベツ こまつな,にんじん,はくさい	603	1.4



噛ミン30
ひとくち30回、
よく噛んで味わって食べよう
11月8日火曜日
白菜とカリカリ油揚げの和風サラダ
油揚げをカリカリに焼いてサラダにトッピング
しています。少し噛みにくい食材ですが、しっ
かり噛みしめて食べましょう。

※収穫や水揚げなど食材の状況により献立内容を変更する場合があります。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	
	(Kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	A (μgPAE)	B1 (mg)	B2 (mg)		C (mg)
月平均	615	16.0	27.8	2.1	324	88	2.2	287	0.42	0.53	33	6.7
学校給食摂取標準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

豆の目 「豆の日」11月も大豆
11月も大豆、餃子のタネに入れています。給食では乾燥大豆を戻
してゆでてみじん切りにしています。ご家庭では大豆の水煮をみ
じん切りにして入れてみませんか？