



平成30年度

11月分 予定献立表



足立区立西保木間小学校

日	牛乳	献立名		使われている主な材料			栄養価	
		主食	主菜・副菜	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1木		こしひかり給食 こしひかりご飯	さわらのみそ焼き・のっぺい汁 切り干し大根の茗め煮	牛乳, さわら, 白みそ, 油揚げ さつま揚げ	米, 砂糖, 油, 里芋 でんぷん	生姜, 干し椎茸, 人参 切干大根, 大根, ごぼう 長ねぎ	647	25.9
2金		茶飯	おでん・ごま和え	牛乳, いわしつみれ 揚げボール, 結び昆布 がんもどき	米, じゃが芋, 砂糖 ちくわぶ, 白ごま こんにゃく	大根, 人参, もやし 白菜, 小松菜	585	22.2
6火		ごまご飯	鯖の文化干し・おかか和え かきたま汁	牛乳, かつお節 さば文化干し, 卵	米, 白ごま でんぷん	人参, もやし, キャベツ たけのこ, 玉葱, えのき	646	25.7
7水		フレンチ トースト	ABCスープ・花みかん 千切りポテトサラダ	牛乳, 卵 鶏こま肉	食パン, バター, 油 砂糖, マカロニ じゃが芋	玉葱, 人参, キャベツ 小松菜, きゅうり もやし, みかん	583	21.9
8木		ご飯	豚肉と生揚げの味噌炒め 春雨スープ	牛乳, 生揚げ 豚小間, 赤みそ 鶏こま肉	米, 油, 砂糖, ごま油 でんぷん, 緑豆春雨	キャベツ, 玉葱, 人参, 小松菜 にんにく, 生姜, チンゲン菜 干し椎茸, 冷凍ホールコーン	669	26.1
9金		クリーム スパゲティ	ミックスサラダ・くだもの	牛乳, 鶏こま肉 冷凍えび 粉チーズ	スパゲッティ, 油 バター, 小麦粉 じゃが芋, 砂糖	人参, 玉葱, にんにく, しめじ 小松菜, 冷凍ホールコーン きゅうり, レモン汁, りんご	609	25.5
12月		イングリッシュランチ トースト	ポルンチ シュリンプサラダ・花みかん	牛乳, 豚モモ肉 生クリーム 冷凍えび	食パン, バター, 油 じゃが芋, 小麦粉 砂糖, ごま油	にんにく, セロリー, 人参 玉葱, キャベツ, パセリ, 生姜 きゅうり, みかん 冷凍ホールコーン	631	25.1
13火		大根と鶏の 炊き込みご飯	ししゃも焼き・みそ汁 もやしのピリ辛和え	牛乳, 鶏こま肉, 豆腐 ししゃも, 油揚げ, 白みそ カットわかめ, 赤みそ	米, 砂糖, ごま油 じゃが芋	大根, えのき, 生姜 大根葉, 人参, きゅうり もやし, 玉葱	586	23.3
14水		ミルクパン	シェパースパイ オニオンドレサラダ	牛乳, 豚ひき肉 レンズ豆, ピザチーズ ちりめん	ミルクパン, 砂糖 バター, 油, 小麦粉 じゃが芋	玉葱, セロリー, 人参, 生姜 にんにく, トマト缶, もやし キャベツ, きゅうり 冷凍ホールコーン	702	30.8
15木		麦ごはん	魚の竜田揚げ・田舎汁 野菜のレモン醤油和え	牛乳, 生サケ 生揚げ, 白みそ 赤みそ	米, 押麦, でんぷん 油, 砂糖, じゃが芋 こんにゃく, ごま油	生姜, もやし, キャベツ きゅうり, 人参, 大根 レモン汁, ごぼう, 長ねぎ	648	27.6
16金		ご飯	ひじきのふりかけ・ごま酢和え じゃが芋のそぼろ煮	牛乳, 芽ひじき, 生揚げ ちりめん, 鶏ひき肉 くさわかめ	米, 砂糖, 白ごま じゃが芋, ごま油 でんぷん	人参, 玉葱, たけのこ 干し椎茸, 小松菜, もやし 冷グリーンピース, キャベツ	640	22.4
19月		ご飯	キムムッチ・チーズダッカルビ にら玉スープ	牛乳, もみのり, 卵 鶏こま肉, 豆腐 ピザチーズ	米, ごま油, 砂糖 白ごま, トック 油, でんぷん	にんにく, キャベツ 玉葱, 人参, にら	680	30.4
20火		小松菜給食 カレーうどん	ツナサラダ・小松菜ケーキ	牛乳, 鶏こま肉 ツナ, 卵 カットわかめ	冷凍うどん, 油, 砂糖 でんぷん, ごま油 小麦粉, バター, 粉糖	玉葱, ねぎ, 小松菜 人参, キャベツ, もやし	585	20.2
21水		きな粉 トースト	ビーフンスープ・花みかん カラフルサラダ	牛乳, きな粉 鶏こま肉, 大豆	食パン, バター, 油 砂糖, ビーフン でんぷん, じゃが芋	人参, 玉葱, もやし 冷ホールコーン, 小松菜 きゅうり, みかん	587	19.7
22木		わかめご飯	魚の揚げ煮・煮びたし 具沢山みそ汁	牛乳, 炊きこみわかめ しいら, ひよこ豆 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 白ごま, 砂糖 でんぷん, さつま芋 油, こんにゃく	生姜, 人参, キャベツ もやし, 小松菜, 大根 ごぼう, 長ねぎ	626	24.6
26月		あんかけ 焼きそば	海藻たっぷりスープ・くだもの	牛乳, 豚小間, 冷凍えび いか, うすら卵, 鶏こま肉 かまぼこ, カットわかめ めかぶわかめ, 豆腐	蒸し中華麺, 油 でんぷん, ごま油 白ごま	生姜, 人参, 干し椎茸 たけのこ, キャベツ 玉葱, 小松菜, 長ねぎ, 柿	599	28.6
27火		野菜の日 カレーピラフ	さつまいものポタージュ れんこんチップスサラダ	牛乳, 鶏こま肉 いか, いんげん豆 生クリーム	米, バター, 油, さつま芋 砂糖, 白ごま, 練りごま ごま油, マヨネーズ	人参, 玉葱, ピーマン, れんこん マッシュルーム, パセリ ブロッコリー, キャベツ きゅうり, もやし	656	21.2
28水		ココアパン	カルシウムビーンズ・花みかん 大根と白菜のスープ	牛乳, 大豆, 凍り豆腐 ちりめん, 鶏こま肉 ウィンナー, 油揚げ	ココアパン, 砂糖 でんぷん, 油, 白ごま	にんにく, 生姜, 大根 白菜, 玉葱, 人参, みかん 干し椎茸, 小松菜	592	26.4
29木		ピビンバ	中華たまごスープ おかしな目玉焼き	牛乳, 豚小間, 卵 赤みそ, 豆腐 カルピス, 粉寒天	米, 油, 砂糖, ごま油 白ごま, でんぷん	にんにく, 生姜, もやし 小松菜, 人参, 玉葱 もも缶	637	23.0
30金		豆入り五目 ご飯	きびなごのから揚げ・みそ汁 野菜のからし和え	牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ 大豆, きびなご, 豆腐 わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, 砂糖 でんぷん, 小麦粉 じゃが芋	人参, ごぼう, たけのこ 干し椎茸, 生姜, 小松菜 キャベツ, もやし, 長ねぎ	590	24.6

☆ 学校行事や食材の都合により献立が変更になる場合があります ☆



- ◆11月 1日(木): こしひかり給食～足立区の中学生在が田植え・稲刈りしたお米を食べます
- ◆11月12日(月): イングリッシュランチ
- ◆11月20日(火): 小松菜給食～足立区の小松菜をたっぷり使った給食です
- ◆11月27日(火): 野菜の日給食『れんこん』

※この他に、『えほん給食』の日があり、図書支援の先生が放送で読みかきせをしてくれます。