



# 令和5年 11月 献立表



給食マナー目標： 食事のあいさつをきちんとしよう

港区立東町小学校 校長

橋本 勇一

給食栄養目標： 旬の食べ物を味わおう

学校栄養指導員

小出 紋子

日	曜日	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	その他	1人あたり Kcal	たんぱく質 g	
1	水	ごはん	○		精白米			628	23.7	
		具だくさん味噌汁		みそ, 豆腐	こんにゃく	人参, ごぼう, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		鶏肉の生姜炒め		鶏肉	サラダ油, でん粉	しょうが, 玉ねぎ	醤油, 酒			
		ポテトサラダ			じゃが芋, ノンエッグマヨネーズ	人参, きゅうり, ホールコーン	酢, 塩, こしょう			
2	木	マーボー丼	○	豚肉, みそ, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 人参, たけのこ, 長ねぎ, にら	トウバンジャン, 酒, 醤油, テンメシ	624	24.9	
		中華風かき玉汁		鶏卵	でん粉	しょうが, 人参, 干しいたけ, たけのこ, 長ねぎ	鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油			
		パンサンスウ			春雨, サラダ油, ごま油	人参, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油, からし(粉)			
3	金	文化の日								
6	月	親子読書週間 ☆ 男子★弁当部・わかめ ☆							594	24.0
		ピビンバ	○	豚肉, 鶏卵	精白米, ごま油, 三温糖, 白ごま, サラダ油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 大豆もやし, 小松菜	醤油, トウバンジャン, 塩, 酢			
		ワカメスープ		わかめ	白ごま	たけのこ, 長ねぎ	だし削り節, 塩, こしょう, 醤油			
		大根とキュウリのピリ辛漬			ごま油	大根, きゅうり	塩, 酢, 醤油, ラー油			
7	火	親子読書週間 ☆ 給食アンサンブル・ゆうすげ村の小さな旅館 ☆							549	25.8
		黒砂糖パン	○		黒砂糖パン					
		ABCスープ		ベーコン	マカロニ	しょうが, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ	鶏がら, 塩, ベイリーフ(粉), こしょう			
		チキンピカタ		鶏肉, 鶏卵	小麦粉(薄力粉)		こしょう, 白ワイン, 塩, トマトケチャップ			
大根サラダ		サラダ油		キャベツ, きゅうり, 大根, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう					
8	水	親子読書週間 ☆ かむにんじゃ・また次の春へ・みかんおいしくなれ ☆							563	20.5
		新米おむすび(わかめ・ゆかり)	○	わかめごはんの素, ちりめんじゃこ	精白米		ゆかり粉			
		豚汁		豚肉, みそ, 豆腐	サラダ油, じゃが芋	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節			
		白菜とキュウリの即席漬				白菜, きゅうり	塩			
フルーツ(みかん)				みかん						
9	木	親子読書週間 ☆ いろいろきのこ・おきなかぶ・やきざかなののろい ☆							585	27.7
		キノコごはん	○	油揚げ	精白米	しいたけ, しめじ, えのき, まいたけ	酒, 塩, 醤油, だし昆布			
		カブと小松菜の味噌汁		みそ		かぶ, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		サバの塩焼き		さば			塩, 醤油			
モヤシのお浸し				小松菜, 人参, もやし	醤油					
10	金	ヒヨコ豆入りドライカレー	○	豚肉, ひよこ豆	精白米, サラダ油, 小麦粉(薄力粉)	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, ピーマン, トマト缶	塩, カレー粉, 赤ワイン, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース	687	22.5	
		ツナコロッケ		ツナ	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉), パン粉	玉ねぎ, 人参	塩, 中濃ソース			
		ベジタブルソテー			サラダ油	人参, 玉ねぎ, グリンピース, ホールコーン	塩, こしょう			
13	月	ごはん	○		精白米			551	25.2	
		根菜汁		みそ	サラダ油, さつま芋, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節			
		魚の照り焼き		もうかざめ	三温糖, でん粉	しょうが	醤油, 酒, みりん			
		切干大根の炒め煮		油揚げ	サラダ油, 三温糖	人参, 切干し大根, 干しいたけ	だし削り節, 塩, 醤油			
14	火	日本の行事食を食べよう ☆ 開校記念日・お祝い給食 ☆							666	24.0
		赤飯	○	ささげ	精白米, もち米, 黒ごま		塩			
		お祝いすまし汁		なると		小松菜, 人参	だし昆布, だし削り節, 塩			
		鶏肉のからあげ		鶏肉	サラダ油, でん粉, 小麦粉(薄力粉)	しょうが	醤油, 酒			
		小松菜のお浸し				小松菜, 白菜, もやし	醤油			
紅白フルーツ白玉		上白糖, 白玉粉		ピーズ, みかん缶, 黄桃缶						

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



### 給食費のおしらせ

7月に港区よりお知らせがありました通り、今年度9月から3月までの給食費に関して、港区が負担することとなりました。保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期間欠席をする予定がある方は、今後も欠席期間の連絡および欠食届の提出にご協力をお願いします。

日	曜日	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	その他	1食分 Kcal	たんばく質 g	
15	水	かき玉うどん	○	豚肉, 油揚げ, 鶏卵	サラダ油, うどん	人参, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, みりん, 塩, 醤油	589	29.3	
		白菜の磯和え		のり		小松菜, 白菜, もやし	醤油			
		青のりビーンズ		大豆, 青のり	サラダ油, でん粉, じゃが芋		塩			
16	木	きな粉トースト	○	きな粉	食パン, バター, 上白糖			616	29.3	
		ポークビーンズ		豚肉, ベーコン, 大豆	サラダ油, じゃが芋	セロリ, 人参, 玉ねぎ, しょうが	赤ワイン, 鶏がら, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉), トマトピューレ, トマトクチャップ, ウスターソース			
		キャベツとコーンのサラダ			サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
17	金	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			601	25.6	
		ニラ玉スープ		鶏卵	でん粉	しょうが, 人参, 干しいたけ, いら	鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油			
		イカのかりん揚げ		いか	サラダ油, でん粉	しょうが	醤油, 酒			
		大根の和風サラダ		わかめ, ちりめんじゃこ	サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	塩, 酢, 醤油, こしょう, 酒			
20	月	日本の郷土料理を食べよう ☆ 鳥取県 ☆							635	28.4
		ごはん		精白米						
		スタミナ納豆	納豆, 鶏肉	ごま油, 三温糖	しょうが, にんにく, 長ねぎ	醤油, 酒, タバコ				
		筑前煮	鶏肉	サラダ油, こんにゃく, 三温糖	ごぼう, 人参, たけのこ, れんこん, 大根, 干しいたけ, さやいんげん	だし削り節, 塩, 醤油				
		じゃが芋と玉葱の味噌汁	わかめ, みそ	じゃが芋	玉ねぎ	だし削り節				
21	火	五目あんかけそば	○	豚肉	サラダ油, 中華麺, 三温糖, でん粉	人参, 玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, 白菜, もやし	塩, こしょう, 醤油, 酢	560	24.5	
		ブロッコリーとキャベツの中華サラダ			サラダ油, ごま油	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油			
		フルーツ(りんご)				りんご				
22	水	ごはん	○		精白米			605	25.7	
		とうふハンバーグ		鶏肉, 豆腐, 鶏卵, みそ	パン粉, ごま油, サラダ油, 三温糖, でん粉	玉ねぎ, しょうが, 干しいたけ	塩, こしょう, 醤油, みりん, 酒			
		キャベツとキュウリのゆかり漬				きゅうり, キャベツ	塩, ゆかり粉			
		ふるふき大根		みそ	三温糖	大蔵大根, ゆず	だし削り節, 塩, 醤油, みりん, 酒			
23	木	 勤労感謝の日 								
24	金	だして味わう和食の日							612	27.8
		大豆入りヒジキごはん	○	油揚げ, 大豆, ひじき	精白米, もち米, サラダ油, 三温糖	人参	酒, 塩, 醤油, だし昆布, みりん			
		キノコ汁		里芋, こんにゃく, でん粉	人参, 大根, しいたけ, しめじ, えのき, 長ねぎ	だし削り節, だし昆布, 塩, 醤油				
		サバのみそ煮		さば, みそ	三温糖	しょうが	酒, 醤油			
小松菜のゴマ和え		三温糖, 白ごま		小松菜, 人参, 白菜	醤油					
27	月	さんまごはん	○	さんま	精白米, サラダ油, でん粉, 三温糖, 白ごま	しょうが	塩, 醤油	626	21.2	
		カブと小松菜の味噌汁		油揚げ, みそ	かぶ, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節				
		キャベツの塩こぶ和え		塩昆布	白ごま	キャベツ, もやし, 人参	醤油			
		フルーツ(みかん)				みかん				
28	火	ジャコ梅ごはん	○	ちりめんじゃこ	精白米	梅干し		632	27.2	
		カブと小松菜の味噌汁		油揚げ, みそ	かぶ, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節				
		シュウマイ		豚肉	しゅうまいの皮	玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, しょうが	塩, 醤油			
		モヤシのお浸し				小松菜, 人参, もやし	醤油			
29	水	世界各国の料理を食べよう ☆ カナダ ☆							591	24.0
		メープルトースト		食パン, サラダ油, メープルシロップ						
		サーモンのクリームシチュー	さけ, 牛乳	じゃが芋, サラダ油, 小麦粉(薄力粉)	玉ねぎ, 人参, しょうが, キャベツ	白ワイン, 鶏がら, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉)				
		コールスローサラダ		サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう, 粒マスタード				
ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト								
30	木	ごはん	○		精白米			605	24.4	
		けんちん汁		豆腐	サラダ油, 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			
		鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉			塩麹, 酒, 塩			
		白菜と油揚げのかりかりサラダ		油揚げ	サラダ油, 三温糖, 白ごま	白菜, きゅうり, 人参, しょうが	酢, 塩, 醤油			

忘れずに準備しましょう♪

給食を食べる時以外はマスクを着用します。衛生的に食事の準備をするだけではなく、風邪などの予防にもつながります。  
毎日、きれいなランチョンマットと一緒に予備のマスクの用意をしてください。

