

# 平成28年 11月 献立表




平成28年10月31日

給食マナー目標 : 感謝の気持ちで食事をしよう  
給食栄養目標 : 苦手な食べ物も食べてみよう

港区立東町小学校長 羽田野 庸史  
学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g
1	火	親子読書週間 ☆「ばあちゃんのきんぴら」より ☆					703	24.3
		きんぴらごはん	鶏ひき肉	精白米, サラダ油, しらたき 三温糖, ゴマ油	ゴボウ, 人参, サヤインゲン	だし昆布, 醤油, 酒, 塩		
		吉野汁	豆腐	里芋, でん粉	人参, 大根, 長葱	だし昆布, 削り節(だし), 塩, 醤油		
		サバの塩焼き	サバ			塩		
		サツマ芋とリンゴの重ね煮		サツマ芋, 上白糖	リンゴ, レモン			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
2	水	親子読書週間 ☆「花さき山」より ☆					616	24.9
		麦ごはん		精白米, 押麦				
		季節のすまし汁	かまぼこ		小松菜, 長葱	だし昆布, 削り節(だし), 塩, 醤油		
		花咲しゅうまい	豚ひき肉, イカすりみ	シュウマイの皮, でん粉	玉葱, 筍水煮, 干椎茸, 生姜	酒, 塩, 醤油, コショウ		
		モヤシのおひたし			小松菜, 人参, モヤシ	醤油		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
3	木	文化の日						
4	金	親子読書週間 ☆「かいけつゾロリ あついで! ラーメンたいけつ」より ☆					558	21.9
		和風しょうゆラーメン	豚肉	中華麺, サラダ油, ゴマ油 三温糖	ニンニク, 筍水煮, 長葱 ニラ, 干椎茸	醤油, 酒, だし昆布 厚削り節(だし), 塩, コショウ		
		白菜と油揚げのかりかりサラダ	油揚げ	サラダ油, 三温糖, 白煎りゴマ	白菜, キュウリ, 人参, 生姜	酢, 塩, 醤油		
		おかしな目玉焼き	粉寒天, カルピス		アンズ缶			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
7	月	焼肉スパゲティー	豚肉	スパゲティー, サラダ油, 三温糖 白煎りゴマ	ニンニク, 生姜, 玉葱, ピーマン エノキ茸, シメジ	醤油, 酒, みりん, 乾燥パセリ	624	20.7
		大根とヒジキの和風サラダ	ヒジキ	三温糖, サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ	キャベツ, キュウリ, 大根	塩, 醤油, 酢, コショウ		
		焼きりんご		上白糖, バター	リンゴ	シナモンパウダー		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
8	火	むぎごはん		精白米, 押麦			622	21.4
		わかめスープ	ワカメ	白煎りゴマ	生姜, 筍水煮, 長葱	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油		
		酢豚	豚肉	サラダ油, 三温糖, でん粉 ジャガ芋	人参, 筍水煮, 干椎茸, 玉葱 ピーマン, 生姜	醤油, 酢, ケチャップ		
		白菜の即席漬け			白菜, 人参	塩		
		フルーツ(みかん)			みかん			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
9	水	サンドウィッチ(ツナ・チーズ)	ツナ, スライスチーズ	食パン, マヨネーズ, 胚芽食パン	キュウリ	塩, コショウ, 粒マスタード	575	23.2
		キノコのクリームスープ	ベーコン, 牛乳	サラダ油, 三温糖	ニンニク, 玉葱, 生姜, 椎茸 マッシュルーム, シメジ, パセリ	鶏ガラ, 塩, ベイリーフパウダー, コショウ		
		キャベツとコーンのサラダ		サラダ油	人参, キャベツ, キュウリ 玉葱, ホールコーン	酢, 塩, コショウ		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
10	木	わかめごはん	炊き込みワカメ	精白米, 白煎りゴマ			462	20.6
		鮭の塩焼き	サケ			塩		
		切干大根の炒め煮	油揚げ	サラダ油, 三温糖	人参, 切干大根, 干椎茸	削り節(だし), 塩, 醤油		
		白菜の磯和え	きざみ海苔		小松菜, 白菜, モヤシ	醤油		
		麦茶				麦茶		
11	金	行事食を食べよう ☆ 開校記念日 ☆					661	24.1
		ちらし押し寿司	かまぼこ, サケ, 卵	精白米, 三温糖, サラダ油	干椎茸, カンピョウ, レンコン サヤインゲン	だし昆布, 酢, 塩 削り節(だし), みりん, 醤油		
		お祝いすまし汁	なると		小松菜, 長葱	だし昆布, 削り節(だし), 塩, 醤油		
		紅白なます		上白糖, 白煎りゴマ	人参, 大根	塩, 酢		
		東町ケーキ	卵, 生クリーム	小麦粉, 三温糖, サラダ油		ベーキングパウダー		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
12	土	開校記念日						
14	月	ごはん		精白米			554	23.3
		野菜スープ	ベーコン		生姜, 人参, 玉葱 マッシュルーム, キャベツ	鶏ガラ, 塩, ベイリーフパウダー コショウ, 乾燥パセリ		
		白身魚のムニエル	アブラ鱈	小麦粉, サラダ油		塩, コショウ, 白ワイン, 乾燥バジル		
		パプリカサラダ		サラダ油	赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
15	火	チキンピラフ	鶏肉	精白米, バター, サラダ油	人参, 玉葱, マッシュルーム ホールコーン	塩, 白ワイン, コショウ, 乾燥パセリ	613	19.6
		トマトスープ	レンズ豆	サラダ油	セロリ, キャベツ, 生姜 ホールトマト	鶏ガラ, 塩, ベイリーフパウダー 乾燥バジル, コショウ		
		パリパリサラダ		サラダ油, ワンタンの皮	人参, キャベツ, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ		
		ぎゅうにゅう	牛乳					

※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。

日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g
16	水	カレーうどん	豚肉, 笹かまぼこ	うどん, でん粉	人参, 玉葱, 長葱, 小松菜	厚削り節(だし), みりん, 塩 醤油, カレー粉	561	19.0
		モヤシの磯和え	きざみ海苔		小松菜, 人参, モヤシ	醤油		
		大学芋		サラダ油, サツマ芋, 三温糖 水あめ, 白煎りゴマ		醤油		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
17	木	日本の郷土料理を食べよう ☆ 愛知県 ☆					648	25.1
		むぎごはん		精白米, 押麦				
		豆腐と椎茸のすまし汁	豆腐		椎茸, 小松菜	だし昆布, 削り節(だし), 塩, 醤油		
		味噌カツ	豚肉, 卵, 八丁味噌	サラダ油, 小麦粉, パン粉 三温糖, でん粉		塩, コショウ, みりん, 酒		
		じゃこサラダ	チリメンジャコ	ゴマ油, 三温糖	水菜, 小松菜, モヤシ, 人参, 生姜	酢, 醤油, 塩, 酒		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
18	金	世界各国の料理を食べよう ☆ 中華人民共和国 ☆					636	21.2
		手づくり花巻パン		小麦粉, 上白糖, サラダ油		ベーキングパウダー, ドライイースト, 塩		
		中華風コーンスープ	卵	でん粉	生姜, 玉葱, 人参 ホールコーン, クリームコーン	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油, 乾燥パセリ		
		イカとエビのチリソース	イカ, むきエビ	サラダ油, 三温糖, でん粉	ニンニク, 生姜, 長葱, 玉葱	塩, 醤油, 酒, ケチャップ ウスターソース, 豆板醤		
		春雨の中華サラダ		春雨, サラダ油, ゴマ油	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油		
		ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト					
21	月	ごはん		精白米			620	23.8
		タラの野菜あんかけ	タラ	小麦粉, でん粉, サラダ油 三温糖	生姜, 人参, 玉葱, 椎茸	醤油, みりん		
		小松菜のおひたし			小松菜, 白菜, モヤシ	醤油		
		ふろふき大根	味噌	三温糖	大蔵大根	削り節(だし), 塩, 醤油, みりん, 酒		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
22	火	塩やきそば	豚肉, むきエビ	サラダ油, 蒸し中華麺, ゴマ油	人参, 玉葱, キャベツ モヤシ, ニラ, 椎茸	酒, 塩, コショウ 醤油, オイスターソース	560	23.0
		海藻サラダ	海藻ミックス	サラダ油, ゴマ油, 白すりゴマ	大根, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ		
		フルーツ(柿)			柿			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
23	水	 勤労感謝の日						
24	木	チキンソテー	鶏肉, 牛乳, ミックスチーズ	精白米, バター, サラダ油 小麦粉	セロリ, 玉葱 マッシュルーム水煮, 生姜	塩, トマトピューレ, 白ワイン コショウ, 鶏ガラ	652	22.2
		ブロッコリーとキャベツのサラダ		サラダ油	人参, ブロッコリー, キャベツ ホールコーン	醤油, 塩, コショウ		
		フルーツ(みかん)			みかん			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
25	金	おから鶏そぼろ丼	卵, おから, 鶏ひき肉	精白米, サラダ油, 三温糖 白煎りゴマ	玉葱, 生姜	塩, 酒, 醤油	634	24.8
		きのこ汁		里芋, コンニャク, でん粉	人参, 大根, 椎茸, シメジ エノキ茸, 長葱	だし昆布, 削り節(だし), 塩, 醤油		
		モヤシのゴマ味噌和え	味噌	三温糖, 白すりゴマ	小松菜, 白菜, モヤシ	醤油, みりん		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
28	月	はちみつレモン toast		食パン, バター, はちみつ	レモン		571	20.1
		鶏肉のトマト煮	鶏肉, 生クリーム	サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉	人参, 玉葱, キャベツ, 生姜, トマト	鶏ガラ, トマトピューレ, ケチャップ 塩, コショウ, ベイリーフパウダー		
		リンゴと白菜の菜果サラダ		サラダ油, 上白糖	リンゴ, 白菜, キュウリ	リンゴ酢, 塩, コショウ		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
29	火	ごはん		精白米			649	27.2
		ジャガ芋とワカメの味噌汁	油揚げ, 味噌, ワカメ	ジャガ芋		削り節(だし)		
		豆腐ハンバーグ	豚ひき肉, 豆腐, 卵, 味噌	パン粉, 白煎りゴマ, ゴマ油 三温糖, でん粉	玉葱, 生姜, 干椎茸	塩, コショウ, 醤油, みりん, 酒		
		カブとキュウリのゆかり漬			カブ, キュウリ, ゆかり	塩		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
30	水	おにぎり	炊き込みワカメ, のり チリメンジャコ	精白米	ゆかり		621	28.0
		ちゃんこ汁	豚肉, 生揚げ, タラ	サラダ油, ゴマ油, つきコンニャク	ゴボウ, 人参, 大根, 干椎茸 シメジ, 白菜, 長葱	だし昆布, 削り節(だし), 塩, 醤油, 酒		
		キャベツの即席漬			キャベツ, 人参	塩		
		フルーツ(みかん)			みかん			
		ぎゅうにゅう	牛乳					

～保護者のみなさまへ～

長期にわたる欠席で、連続して5食以上欠食する場合は、欠席予定の10日前までに学級担任を通じてご連絡ください。

1週間前までに所定の様式に記入し、手続きをされた場合のみ返金対象となります。期日を過ぎてのご連絡・手続きは、返金対象となりませんので、ご注意ください。

また、長期欠席、転出などで返金が生じた場合は、学期末、ゆうちょ銀行の口座へ入金いたします。その際の返金手数料は返還額からご負担いただきます。ご了承ください。

