



令和6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	金	ココアトースト	○		食パン、バター、グラニュー糖		ココア	616	19.5	
		ツナコロッケ		ツナ、黒豆	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			
		大根サラダ		わかめ	サラダ油、ごま油、米粉マカロニ	キャベツ、きゅうり、大根、れんこん	塩、酢、醤油、こしょう			
2	土	みそラーメン	○	豚肉、みそ、なると	中華麺、サラダ油、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、もやし、にら、干しいたけ、長ねぎ、ホールコーン	鶏から、ガーリックパウダー、みりん、醤油、こしょう	557	24.8	
		キャベツの塩こぼ和え		塩昆布、ちりめんじゃこ		キャベツ、もやし、人参	醤油			
		フルーツポンチ		上白糖	みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶、りんご、紫キャベツ	白ワイン、サイダー				
3	日	文化の日								
4	月	文化の日振替休日								
5	火	ごはん	○		精白米			551	25.2	
		根菜汁		みそ	サラダ油、さつまいも、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		もうかさめ	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			
6	水	かきまうどん	○	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	603	30.1	
		白菜の磯和え		のり		小松菜、白菜、もやし	醤油			
		青のりピーンズ		大豆、青のり	サラダ油、でん粉、じゃが芋		塩			
7	木	回鍋肉丼	○	豚肉、みそ	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉	にんにく、キャベツ、人参、ピーマン、赤パプリカ、長ねぎ、エリンギ	トウバンジャン、酒、塩、醤油、こしょう	608	26.0	
		五目スープ		豚肉、鶏卵、豆腐	ごま油	しょうが、人参、白菜、長ねぎ、小松菜	鶏から、塩、こしょう、醤油			
		春雨の中華サラダ			春雨、サラダ油、ごま油	人参、キャベツ、きゅうり	酢、塩、醤油、ラー油			
8	金	学芸会振替休業日								
11	月	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 ☆								
		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	621	20.5
		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				
12	火	読書週間 ☆ はしれ！やきにくん・ピラミッドのサバイバル ☆								
		焼肉スパゲティ	○	豚肉	スパゲティ、サラダ油、三温糖、白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ピーマン、えのき、しめじ	醤油、酒、みりん、パセリ	628	24.1	
		鉄骨サラダ		ひじき、ちりめんじゃこ	三温糖、サラダ油、ごま油、白ごま	キャベツ、きゅうり、大根	塩、醤油、酢、こしょう、酒			
		おかしなピラミッド		牛乳、生クリーム、鶏卵	さつまいも、バター、上白糖、クラッカー					
13	水	読書週間 ☆ ナミチカのきのこがり・おおきなかぶ・やぎざかなのろい ☆								
		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	615	26.6	
		カブと小松菜のみそ汁		みそ		かぶ、小松菜、長ねぎ	だし削り節			
		秋刀魚の塩焼き		さんま			塩、醤油			
		モヤシのお浸し				小松菜、人参、もやし	醤油			
14	木	日本の行事食を食べよう ☆ 開校記念日・お祝い給食 ☆								
		赤飯	○	ささげ	精白米、もち米、黒ごま		塩	692	25.3	
		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		ピーン缶、みかん缶、黄桃缶						
15	金	読書週間 ☆ ねこのようしよくやさん・ふるふき大根のゆうべ ☆								
		ごはん	○		精白米			549	25.8	
		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	大根、ゆず	だし削り節、塩、醤油、みりん、酒			

☆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	たんぱく質 g	
18	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			609	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			
19	火	親子丼	○	鶏肉, 鶏卵, のり	精白米, 三温糖	玉ねぎ, 切りみつば	だし削り節, 塩, みりん, 醤油, 酒	634	28.1	
		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			
		白菜のゴマみそ和え		みそ	三温糖, 白ごま	小松菜, 人参, 白菜	みりん, 醤油			
20	水	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	573	25.4	
		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				
21	木	丸パン	○		丸パン			607	27.1	
		豆乳グラタン		鶏肉, 豆乳, チーズ	マカロニ, サラダ油, バター, 小麦粉(薄力粉)	玉ねぎ, 人参, パセリ	白ワイン, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉)			
		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			
22	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			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	だし昆布, だし削り節, 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			
勤労感謝の日										
25	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			609	27.9	
		豆腐とワカメのみそ汁		みそ, 豆腐, わかめ		長ねぎ	だし削り節			
		切干大根入りたまご焼き		鶏肉, 鶏卵	サラダ油, 三温糖	長ねぎ, 切干大根	酒, 塩, 醤油			
		白菜のじゃこ和え		ちりめんじゃこ		小松菜, 人参, 白菜	醤油, 酒			
26	火	港区商店街コラボ給食 ☆ お多幸 ☆							640	27.1
		茶飯	○		精白米		酒, 醤油, だし昆布			
		新橋お多幸 おでん		鶏卵, がんもどき, 鶏肉	三温糖, でん粉	大根, しょうが	だし昆布, だし削り節, 減塩醤油, 酒, 醤油, さんしょう			
		新橋お多幸 きゅうりもみ		わかめ	三温糖	きゅうり	酢, 醤油, だし昆布			
27	水	ごはん		○		精白米			606	24.5
		吉野汁	豆腐		サラダ油, ごま油, 里芋, でん粉	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		サラダ油		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			
28	木	世界各国の料理を食べよう ☆ カナダ ☆							601	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	サラダ油, じゃが芋, 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					
日本の郷土料理を食べよう ☆ 鳥取県 ☆										
29	金	ごはん	○		精白米			663	30.9	
		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, タバスコ			
		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, 酒, 塩, 醤油			
		ジャガ芋と玉葱のみそ汁		わかめ, みそ	じゃが芋	玉ねぎ	だし削り節			

忘れずに準備しましょう♪

給食の準備の時間は、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マスクの用意をしてください。
また、マスクの予備を2~3枚ランドセルに用意しておいてください。
ご協力よろしくお願いします。



給食費について♪

給食費に関しては、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、欠席期間の連絡および欠食届+の提出にご協力お願いします。
発注量、調理量の調整をしています。
欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。

