



平成29年 11月 献立表



平成29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	水	親子読書週間 ☆「14ひきのおつきみ」より ☆★十三夜献立★					632	24.9
		麦ごはん		精白米, 米粒麦				
		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		
		マンダイの香味焼き	マンダイ	白煎りゴマ	長葱, 生姜, ニンニク	醤油, みりん, 酒		
		大根とキュウリの風味漬け			キュウリ, 大根, 生姜	塩		
		あずき2色白玉だんご	小豆	白玉粉, 三温糖	カボチャ	塩		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
2	木	親子読書週間 ☆「ざぼんじいさんのかきのき」より ☆					546	20.7
		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		
		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		
		フルーツ(かき)			柿			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
3	金	文化の日						
6	月	三色丼	卵, 鶏ひき肉	精白米, サラダ油, 三温糖 ゴマ油	生姜, 小松菜	塩, 酢, 酒, 醤油	676	26.1
		根菜汁	味噌	サラダ油, サツマ芋, コンニャク	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	削り節(だし)		
		白菜のゴマ和え		三温糖, 白すりゴマ	人参, 白菜, モヤシ	醤油		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
7	火	ごはん		精白米			642	28.6
		豆腐の中華スープ	豆腐	ゴマ油	生姜, 人参, 干椎茸, 長葱	鶏ガラ, 酒, 塩, コショウ 醤油		
		エビ玉	むきエビ, 卵	サラダ油, 三温糖, でん粉	筍水煮, 干椎茸, 長葱 グリーンピース	酒, 塩, 醤油, 酢		
		モヤシの中華風サラダ		サラダ油, ゴマ油, 白すりゴマ	キャベツ, キュウリ, モヤシ	酢, 塩, 醤油, コショウ		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
8	水	ソース焼きそば	豚肉, 桜エビ, 青のり	サラダ油, 中華麺	玉葱, 人参, キャベツ, モヤシ	塩, コショウ, ウスターソース 中濃ソース	543	19.9
		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		
		りんごゼリー	粉寒天	上白糖	リンゴジュース, リンゴ			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
9	木	ハムチーズトースト	ハム, チーズ	食パン			641	25.8
		ラタトゥイユ	鶏肉	オリーブ油, サラダ油	ニンニク, 玉葱, セロリ, ナス ズッキーニ, ピーマン 黄パプリカ, 赤パプリカ	白ワイン, 塩, コショウ, ナツメグ オレガノ, ベイリーフパウダー		
		ポテトのハニーサラダ		サラダ油, ジャガ芋, ハチミツ	人参, キュウリ	酢, 塩, 粒マスタード		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
10	金	きんぴらごはん	鶏ひき肉	精白米, サラダ油, シラタキ 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	677	27.5
		具だくさん味噌汁	味噌, 豆腐	コンニャク	人参, ゴボウ, 小松菜, 長葱	削り節(だし)		
		サバの塩焼き	サバ			塩		
		キャベツの辛子和え			小松菜, 人参, キャベツ	和からし, 醤油		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
13	月	ごはん		精白米			650	22.5
		豆腐とナメコの味噌汁	豆腐, 味噌		ナメコ, 小松菜, 長葱	削り節(だし)		
		豚肉の生姜炒め	豚肉	サラダ油, でん粉	生姜, 玉葱	醤油, 酒		
		ポテトサラダ		ジャガ芋, マヨネーズ	人参, キュウリ, ホールコーン	酢, 塩, コショウ		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
14	火	行事食を食べよう ☆ 開校記念日 ☆					676	26.6
		鯛めし	鯛	精白米, 三温糖	生姜, 万能葱	だし昆布, 酒, 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		
		ぎせい豆腐	鶏ひき肉, 豆腐, 卵	サラダ油, 三温糖, でん粉	人参, 筍水煮, 干椎茸, 生姜	塩, 醤油, みりん		
		紅白なます		上白糖, 白煎りゴマ	人参, 大根	塩, リンゴ酢		
		お祝いポンチ		上白糖, 白玉粉	みかん缶, 黄桃缶, ビーツ缶			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
15	水	けんちんうどん	豚肉, 油揚げ	サラダ油, 里芋, うどん	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	だし昆布, 厚削り節(だし) みりん, 塩, 醤油	666	18.2
		海藻サラダ	海藻ミックス	サラダ油	キュウリ, 大根, 玉葱 ホールコーン	酢, 塩, 醤油, コショウ		
		大学芋		サラダ油, サツマ芋, 三温糖 水あめ, 黒煎りゴマ		醤油		
		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	木	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	牛乳					
17	金	学芸会 ★ 児童鑑賞日 ★					617	23.3
		チキンドリア	鶏肉, 牛乳, 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		
		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					
18	土	学芸会 ★ 保護者鑑賞日 ★						
20	月	おにぎり(わかめ・ゆかり)	炊き込みワカメ, 海苔	精白米	ゆかり	599	26.7	
		ちゃんこ汁	鶏肉, 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
		キャベツの即席漬け			キャベツ, 人参			塩
		フルーツ(かき)			柿			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
21	火	クリームスパゲティー	鶏肉, ベーコン, 牛乳	サラダ油, バター, 小麦粉 オリーブ油, スパゲティー	ニンニク, 玉葱, 人参, 生姜 マッシュルーム水煮, パセリ	鶏ガラ, 塩, コショウ, 白ワイン ペイリーフパウダー	687	22.5
		大根サラダ		サラダ油	キャベツ, キュウリ, 大根, 玉葱	塩, コショウ, 酢		
		フルーツ(りんご)			りんご			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
22	水	日本の郷土料理を食べよう ☆ 埼玉県 ☆					676	23.1
		むぎごはん		精白米, 米粒麦				
		なすと玉ねぎの味噌汁	味噌		ナス, 玉葱	削り節(だし)		
		ゼリーフライ	鶏ひき肉, おから, 卵	サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉 パン粉	玉葱, 人参, 椎茸	塩, コショウ, 中濃ソース		
		モヤシのゴマ味噌和え	味噌	三温糖, 白すりゴマ	小松菜, 人参, モヤシ	みりん, 醤油		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
23	木	勤労感謝の日						
24	金	和食の日献立					637	27.1
		栗ごはん		精白米, 餅米, むき栗 白煎りゴマ				
		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		
		サワラの西京味噌焼き	サワラ, 西京味噌			塩, コショウ, みりん, 酒		
		白菜のからし和え			小松菜, 人参, 白菜	酢, 醤油, 塩, 酒		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
27	月	むぎごはん		精白米, 米粒麦		635	26.6	
		はんぺんのすまし汁	はんぺん		小松菜, 長葱			だし昆布, 削り節(だし), 塩, 醤油
		シュウマイ(豚・イカ)	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			塩, コショウ, 酒, 醤油
		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					
28	火	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	567	23.6
		キャベツの和風サラダ		サラダ油, ゴマ油, 白すりゴマ	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, コショウ, 醤油		
		青のりビーンズ	大豆, 青のり	サラダ油, でん粉, ジャガ芋		塩		
		フルーツ(みかん)			みかん			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
29	水	ごはん		精白米		619	25.6	
		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け			カブ, キュウリ, ゆかり			塩
		ふろふき大根(ゆずみそ)	味噌	三温糖	大根, 柚子			削り節(だし), 塩, 醤油 みりん, 酒
		ぎゅうにゅう	牛乳					
30	木	サンドウィッチ(ツナ・チーズ)	ツナ, 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	624	23.5
		きのこのクリームスープ	ベーコン, 牛乳	サラダ油, 小麦粉	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, ペイリーフパウダー, コショウ		
		カボチャのマッシュサラダ	生クリーム	バター	カボチャ, 人参, キュウリ ホールコーン	塩, コショウ, パプリカ		
		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。

