



平成30年 11月 献立表



平成30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	木	親子読書週間 ☆ 「九つの、物語」「ルルとララのスイートポテト」より ☆						651	19.3
		トマトスパゲティ	ベーコン	オリーブ油, 上白糖 スパゲティ	ニンニク, 玉葱, シメジ, トマト	塩, コショウ, 鷹の爪, パプリカ ペイリーフパウダー, バジル トマトピューレ, ケチャップ			
		コールスローサラダ		サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, コショウ			
		スイートポテト	牛乳, 生クリーム, 卵	サツマ芋, バター, 上白糖					
		牛乳	牛乳						
2	金	親子読書週間 ☆ 「給食番長」「フルーツゼリーではっきり勇気」より ☆						702	18.8
		カレーライス	鶏肉	精白米, サラダ油, ジャガ芋 小麦粉	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱	赤ワイン, 鶏ガラ, 塩 ペイリーフパウダー, ケチャップ カレー粉, コリアンダー, ガラムマサラ			
		鉄骨サラダ	ヒジキ, チリメンジャコ	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, 酒			
		フルーツゼリー	粉寒天	上白糖	リンゴジュース, ミカン缶, パイン缶				
		牛乳	牛乳						
3	土	文化の日							
5	月	栗ごはん		精白米, もち米 むぎ粟, 黒煎りゴマ		酒, 塩	634	25.2	
		すまし汁	カマボコ		小松菜, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		ブリの照り焼き	ブリ	三温糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, みりん			
		白菜の辛子和え			小松菜, 人参, 白菜	辛子, 醤油			
		牛乳	牛乳						
6	火	サンドウィッチ (ツナ・チーズ)	ツナ, スライスチーズ	食パン, 胚芽食パン マヨネーズ	キュウリ	塩, コショウ, 粒マスタード	603	22.1	
		キノコのクリームスープ	ベーコン, 牛乳	サラダ油, 小麦粉	ニンニク, 玉葱, 生姜 マッシュルーム水煮, 椎茸 シメジ, パセリ	鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーフパウダー			
		かぼちゃサラダ	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			
		牛乳	牛乳						
7	水	ごはん		精白米			590	29.1	
		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)			
		サワラのねぎソース	サワラ	三温糖	生姜, 長葱, ニンニク	酒, 醤油, 酢			
		モヤシの磯和え	刻み海苔		小松菜, 人参, モヤシ	醤油			
		牛乳	牛乳						
8	木	いい歯の日献立(11/8) ☆ かみかみメニュー ☆						551	23.0
		かき玉うどん	豚肉, 油揚げ, 卵	サラダ油, うどん	人参, 長葱	だし昆布, 厚削り節(だし) みりん, 塩, 醤油			
		ごぼうサラダ		サラダ油, ゴマ油, 白煎りゴマ	人参, ゴボウ, サヤインゲン	酢, 塩, 醤油			
		青のりビーンズ	大豆, 青海苔	サラダ油, でん粉, ジャガ芋		塩			
		牛乳	牛乳						
9	金	おむすび (わかめ・ゆかり)	炊き込みワカメ 焼き海苔	精白米	ゆかり		604	27.0	
		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			キャベツ, 人参	塩			
		フルーツ(みかん)			ミカン				
		牛乳	牛乳						
12	月	ごはん		精白米			616	20.3	
		豆腐とキノコの中華スープ	豆腐		生姜, シメジ, 椎茸, エノキ茸	鶏ガラ, 塩, コショウ 酒, 醤油			
		揚げギョウザ	豚ひき肉	サラダ油, ゴマ油 餃子の皮	ニンニク, 生姜, 白菜, 長葱, ニラ	塩, コショウ, 醤油			
		豆モヤシと小松菜のナムル		ゴマ油	小松菜, 人参, 豆モヤシ	醤油, ラー油			
		牛乳	牛乳						
13	火	コーンマヨトースト	ミックスチーズ	食パン, マヨネーズ	玉葱, ホールコーン	コショウ	638	21.7	
		チキンのトマトシチュー	鶏肉	サラダ油, ジャガ芋 三温糖, 小麦粉	玉葱, 人参, セロリ, 生姜 ホールトマト, トマトジュース, キャベツ	赤ワイン, 鶏ガラ, トマトピューレ 塩, コショウ, ペイリーフパウダー			
		サツマ芋とブロッコリーのサラダ		サツマ芋, サラダ油	人参, ブロッコリー, キュウリ 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		牛乳	牛乳						
14	水	行事食を食べよう ☆ 開校記念日お祝いメニュー ☆						693	27.6
		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, 人参	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	ミカン缶, 黄桃缶, ビーツ缶				

※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。

