



平成27年 11月 献立表



平成27年10月30日

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

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

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	
2	月	親子読書週間 ☆「おむすびころりん」より ☆						607	25.5
		新米おにぎり(わかめ・ゆかり)	炊き込みワカメ, 海苔	精白米	ゆかり				
		豚汁	豚肉, 味噌, 豆腐	サラダ油, ジャガイモ	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	削り節(だし)			
		キャベツの即席漬け			キャベツ, 人参	塩			
		フルーツ(みかん)			みかん				
		牛乳	牛乳						
3	火	文化の日							
4	水	親子読書週間 ☆「桃太郎」より ☆						537	20.4
		けんちんうどん	豚肉, 油揚げ	サラダ油, 里芋, 上白糖, うどん	玉葱, 人参, 大根, 小松菜	だし昆布, 厚削り節(だし), 塩, 醤油, みりん			
		白菜の磯和え	刻み海苔		小松菜, 白菜, モヤシ	醤油			
		きびだんご	きなこ	もち米, きび, 三温糖		塩			
		牛乳	牛乳						
5	木	親子読書週間 ☆「こまったさんシリーズ」より ☆						677	19.1
		ごはん		精白米					
		カブと油揚げの味噌汁	油揚げ, 味噌		かぶ, 長葱	削り節(だし)			
		ツナコロッケ	ツナ, 卵	サラダ油, ジャガイモ, 小麦粉, パン粉	玉葱, 人参	塩, カレー粉, 中濃ソース			
		キャベツサラダ		サラダ油	人参, キャベツ, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
牛乳	牛乳								
6	金	親子読書週間 ☆「ルルとララシリーズ」より ☆						647	22.6
		親子丼	鶏肉, 卵, 刻み海苔	精白米, 三温糖	玉葱, みつば	だし昆布, 削り節(だし), 塩, 醤油, 酒, みりん			
		モヤシの辛子和え			小松菜, 人参, モヤシ	醤油, 洋辛子			
		ルルとララのゼリー	粉寒天	上白糖	しそジュース, グレープジュース, パイン缶	白ワイン, サイダー			
		牛乳	牛乳						
9	月	親子読書週間 ☆「ルルとララシリーズ」より ☆						563	25.8
		むぎごはん		精白米, 押麦					
		ナスと玉葱の味噌汁	味噌		ナス, 玉葱	削り節(だし)			
		イカの南蛮焼き	イカ	三温糖	生姜, 長葱	醤油, 酒, 酢, 一味唐辛子			
		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			
牛乳	牛乳								
10	火	親子読書週間 ☆「ルルとララシリーズ」より ☆						559	19.4
		はちみつレモントースト		食パン, バター, はちみつ	レモン果汁				
		鶏肉のトマト煮	鶏肉, 生クリーム	サラダ油, ジャガイモ, 小麦粉	人参, 玉葱, キャベツ, 生姜, トマト	鶏ガラ, 塩, コショウ, トマトピューレ, ケチャップ, ベイリーパウダー			
		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			
牛乳	牛乳								
11	水	日本各地の料理を食べよう ☆ 長崎県 ☆						594	22.5
		長崎ちゃんぽん	豚肉, イカ, むきエビ, なんと	中華麺, サラダ油, ゴマ油, 三温糖, ラード	長葱, 人参, モヤシ, キャベツ, 生姜	酒, 塩, コショウ, 薄口醤油, 鶏ガラ, ウスターソース			
		小松菜のゴマ和え		三温糖, 白ゴマ	小松菜, 人参, 白菜	醤油			
		蒸しケーキ	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			
		牛乳	牛乳						
12	木	開校記念祝いメニュー(11/14)						566	25.0
		赤飯	ささげ	精白米, もち米		ゴマ塩			
		すまし汁	なんと		小松菜, 長葱	だし昆布, 削り節(だし), 塩, 醤油			
		サワラの西京焼き	サワラ, 西京味噌			酒			
		カブとキュウリの即席漬け			カブ, キュウリ	塩			
牛乳	牛乳								
13	金	学芸会(児童鑑賞日)						512	21.9
		チキンとエビのドリア	鶏肉, むきエビ, 牛乳, 生クリーム, 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, 生姜, マッシュルーム	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				
		牛乳	牛乳						
14	土	学芸会(保護者鑑賞日)・開校記念日							

☆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	月	ごはん		精白米			577	21.9	
		ジャガイモとワカメの味噌汁	味噌, ワカメ	ジャガイモ		削り節(だし)			
		鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, みりん			
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	ゴマ油, 三温糖	水菜, 小松菜, モヤシ 人参, 生姜	酢, 醤油, 塩, 酒			
		牛乳	牛乳						
17	火	世界各国の料理を食べよう ☆ 中国 ☆						535	19.0
		てづくり花巻パン		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			
		中華風コンソープ	卵	でん粉	生姜, 玉葱, 人参, ホールコーン クリームコーン, パセリ	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油			
		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 パプリカ, 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			
飲むヨーグルト	飲むヨーグルト								
18	水	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, 白ゴマ	玉葱, 生姜	塩, 酒, 醤油	573	23.8	
		きのこ汁		里芋, こんにゃく, 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			
		小松菜のおひたし			小松菜, 白菜, モヤシ	醤油			
		牛乳	牛乳						
19	木	塩やきそば	豚肉, むきエビ	サラダ油, 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	555	20.5	
		海藻サラダ	海藻ミックス カニ風味かまぼこ	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(りんご)			りんご				
		牛乳	牛乳						
20	金	むぎごはん		精白米, 押麦			566	28.3	
		貝だくさん味噌汁	味噌, 豆腐	こんにゃく	人参, ゴボウ, 小松菜, 長葱	削り節(だし)			
		きのこの肉巻き和風ソース	豚肉	三温糖, でん粉	エノキ茸, 人参, 生姜	塩, コショウ, 醤油, みりん			
		モヤシの和風サラダ		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			
		牛乳	牛乳						
23	月	 勤労感謝の日 							
24	火	ゆかりごはん		精白米	ゆかり		554	20.2	
		高野豆腐の肉詰め	高野豆腐, 鶏ひき肉, 卵	三温糖	モヤシ, 干椎茸, 人参	削り節(だし), 塩, 醤油 酒, みりん			
		白菜のゴマ和え		三温糖, 白すりゴマ	人参, 白菜, 小松菜	醤油			
		フルーツ(みかん)			みかん				
		牛乳	牛乳						
25	水	パン		パン			617	26.9	
		ポテトの野菜スープ		ジャガイモ	生姜, 人参, 玉葱	鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーパウダー			
		チキンピカタ	鶏肉, 卵	小麦粉	パセリ	塩, コショウ, 白ワイン 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			
		牛乳	牛乳						
26	木	ごはん		精白米			541	22.1	
		ザーサイスープ	豚肉, 豆腐	ゴマ油	生姜, 人参, 筍, ザーサイ エノキ茸, 長葱, 小松菜	鶏ガラ, 酒, 塩, コショウ, 醤油			
		回鍋肉	豚肉, 味噌	サラダ油, 三温糖, でん粉	ニンニク, キャベツ, ピーマン 赤パプリカ, 長葱, エリンギ	甜麺醤, 豆板醤, 酒 塩, 醤油, コショウ			
		キュウリのピリ辛漬け		ゴマ油	キュウリ	塩, 酢, 醤油, ラー油			
		牛乳	牛乳						
27	金	さんまごはん	サンマ	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖, 白ゴマ	生姜	塩, 醤油	648	21.4	
		大根と小松菜の味噌汁	油揚げ, 味噌		大根, 小松菜, 長葱	削り節(だし)			
		大豆とサツマイモの甘辛揚げ	大豆, ちりめんじゃこ	三温糖, サラダ油, でん粉 サツマ芋, 白ゴマ		醤油, みりん			
		牛乳	牛乳						
30	月	マーボー豆腐丼	豚ひき肉, 味噌, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ゴマ油	ニンニク, 生姜, 人参, 筍 長葱, ニラ	豆板醤, 酒, 醤油, 甜麺醤	597	21.8	
		ワカメスープ	ワカメ	白ゴマ	生姜, 筍, 長葱	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油			
		キャベツの中華ゴマサラダ		サラダ油, ゴマ油 白ねりゴマ	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ			
		牛乳	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。