



令和元年 11月 献立表

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 校長 羽田野 庸史
 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	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
1	金	新米おにぎり	○	炊き込みわかめ ちりめんじゃこ、焼きのり	精白米	ゆかり粉		648	31.3	
		ちゃんこ汁		鶏肉、生揚げ	サラダ油、ごま油、つきこんにゃく	ごぼう、人参、大根、乾しいたけ しめじ、白菜、長ねぎ	だし昆布、食塩 削り節(だし)、醤油			
		キャベツの即席漬け				キャベツ、人参	食塩			
		フルーツ(みかん)				みかん				
4	月	文化の日振替休日								
5	火	親子読書週間 ☆おばけのてんぷら・おしりたんてい☆							628	18.4
		かき揚げうどん	○		うどん、サラダ油、薄力粉	長ねぎ、小松菜、人参 玉ねぎ、春菊	だし昆布 厚削り節(だし) みりん、食塩、醤油			
		白菜の磯和え		刻み海苔	小松菜、白菜、もやし	醤油				
		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					
親子読書週間 ☆ゆうすげ村の小さな旅館・花さき山☆										
6	水	麦ご飯	○		精白米、押麦			645	25.2	
		大根と油揚げの味噌汁		油揚げ、白みそ	大根	削り節(だし)				
		花咲シュウマイ		豚ひき肉	しゅうまいの皮	玉ねぎ、たけのこ、乾しいたけ しょうが	食塩、醤油			
		大根とキュウリの即席漬け				きゅうり、大根	食塩			
7	木	親子読書週間 ☆こまったさんのサンドイッチ・パンダのボンボンサイクリングドーナツ・大きなかぶ☆							684	25.0
		二種類サンド(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	きゅうり	食塩、こしょう 粒入りマスタード			
		クリームシチュー		鶏肉、ベーコン、牛乳	サラダ油、じゃが芋、薄力粉	玉ねぎ、人参、しょうが、キャベツ	白ワイン、鶏ガラ、食塩 こしょう、ベイリーフ粉			
		カブサラダ			サラダ油	かぶの葉、キャベツ、かぶ きゅうり、玉ねぎ	穀物酢、食塩、こしょう			
親子読書週間 ☆ぎょうれつのできるすうぶやさん・パムとケロのにちようび☆										
8	金	シーフードピラフ	○	いか、むき海老	精白米、バター、サラダ油	人参、玉ねぎ、ホール マッシュルーム(水煮)、パセリ	食塩、白ワイン、こしょう	638	19.3	
		ミネストローネ		ベーコン	サラダ油、じゃが芋、マカロニ	にんにく、セロリ、人参、玉ねぎ しょうが、トマト、キャベツ トマトジュース	鶏ガラ、食塩、こしょう トマトピューレ ベイリーフ粉			
		パムとケロのドーナツ		絹ごし豆腐、きな粉	サラダ油、上白糖、薄力粉、粉糖		ベーキングパウダー			
		親子読書週間 ☆ぎょうれつのできるすうぶやさん・パムとケロのにちようび☆								
11	月	麦ご飯	○		精白米、押麦			632	31.8	
		鶏汁		鶏肉、白みそ、木綿豆腐	サラダ油、じゃが芋	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	削り節(だし)			
		サケの塩焼き		さけ			食塩			
		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、乾しいたけ	削り節(だし) 食塩、醤油			
12	火	味噌ラーメン	○	豚肉、白みそ	中華麺、サラダ油、ごま油 でん粉、すりごま	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ 白菜、もやし、にら、乾しいたけ 長ねぎ、ホールコーン	鶏ガラ、みりん、醤油 こしょう	579	24.5	
		キャベツの和風サラダ			サラダ油、ごま油、すりごま	人参、キャベツ、きゅうり	穀物酢、食塩、醤油 こしょう			
		フルーツ(柿)				柿				
		日本の行事食を食べよう ☆開校記念日(11/14)☆								
13	水	鯛めし	○	鯛	精白米、三温糖	しょうが、こねぎ	だし昆布、酒 みりん、醤油	660	27.7	
		ぎせい豆腐		鶏ひき肉、木綿豆腐、卵	サラダ油、三温糖、でん粉	人参、たけのこ、乾しいたけ しょうが	食塩、醤油、みりん			
		紅白なます			上白糖、炒りごま	人参、大根	食塩、りんご酢			
		すまし汁		なると		小松菜、人参	だし昆布、削り節(だし) 食塩			
		お祝いデザート			上白糖、白玉粉	ピーズ(缶)、みかん(缶)、黄桃(缶)				
14	木	チキンドリア	○	鶏肉、牛乳、ミックスチーズ	精白米、バター、サラダ油、薄力粉	セロリ、玉ねぎ、しょうが マッシュルーム(水煮)	食塩、トマトピューレ 白ワイン、こしょう 鶏ガラ	630	22.7	
		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	穀物酢、食塩、こしょう			
		フルーツ(りんご)				りんご				
		親子読書週間 ☆ぎょうれつのできるすうぶやさん・パムとケロのにちようび☆								
15	金	ごはん	○		精白米			637	26.0	
		豆腐のハンバーグ		豚ひき肉、木綿豆腐 卵、白みそ	生パン粉、炒りごま、ごま油 サラダ油、三温糖、でん粉	玉ねぎ、しょうが、乾しいたけ	食塩、こしょう、醤油 みりん、酒			
		かぶとキュウリのゆかり漬け				かぶ、きゅうり、ゆかり粉	食塩			
		ふるふき大根(ゆずみそ)		白みそ	三温糖	大根、ゆず(果皮)	削り節(だし)、食塩 醤油、みりん、酒			
18	月	中華丼	○	豚肉、いか、むき海老 うずらの卵(水煮)	精白米、サラダ油、でん粉	しょうが、玉ねぎ、人参 たけのこ、乾しいたけ、きくらげ 白菜、チンゲンサイ 長ねぎ、サヤエンドウ	醤油、酒、鶏ガラ 食塩、こしょう オイスターソース	673	22.9	
		春雨の中華サラダ			緑豆はるさめ、サラダ油、ごま油	人参、キャベツ、きゅうり	穀物酢、食塩 醤油、ラー油			
		杏仁豆腐		粉寒天、牛乳	上白糖					

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	エネルギー Kcal	たんぱく質 g		
19	火	日本の郷土料理を食べよう ☆埼玉県☆									
		○	おっきりこみ	鶏肉、油揚げ	サラダ油、上白糖、きしめん	ごぼう、人参、大根、しめじ 乾しいたけ、長ねぎ	だし昆布、みりん、食塩 厚削り節（だし）、醤油	617	20.7		
			モヤシの辛子和え			小松菜、人参、もやし	からし（粉）、醤油				
みそポテト	白みそ		サラダ油、じゃが芋、でん粉 上白糖		みりん						
20	水	○	ごはん		精白米			652	28.4		
			吉野汁	だし昆布、削り節、木綿豆腐	里芋、でん粉	人参、大根、長ねぎ	食塩、醤油				
			厚焼き卵	鶏ひき肉、卵	サラダ油、三温糖	玉ねぎ、人参、乾しいたけ グリーンピース	酒、食塩、醤油				
			「サラダでげんき」サラダ	ハム、塩昆布、かつお節	三温糖、サラダ油、ごま油	キャベツ、きゅうり、人参 ホールコーン	穀物酢、食塩、こしょう				
21	木	○	ハチミツレモントースト		食パン、バター、はちみつ	レモン（果汁）		624	26.0		
			鶏肉のトマト煮	鶏肉、生クリーム	サラダ油、じゃが芋、薄力粉	人参、玉ねぎ、キャベツ しょうが、トマト	鶏ガラ、トマトピューレ トマトケチャップ、食塩 こしょう、ベイリーフ粉				
			ゆで卵とツナのサラダ	卵、ツナ	マヨネーズ	人参、キャベツ、きゅうり	穀物酢、食塩、こしょう				
22	金	だしで味わう和書の日（11/24）									
		○	豆入りヒジキご飯	油揚げ、大豆、ひじき（乾）	精白米、もち米、サラダ油、三温糖	人参	だし昆布、酒、食塩 醤油、みりん	654	29.1		
			けんちん汁	だし昆布、削り節、木綿豆腐	サラダ油、ごま油、里芋	ごぼう、人参、大根 生しいたけ、長ねぎ	食塩、醤油				
			サバの味噌煮	さば、白みそ	三温糖	しょうが	酒、醤油				
キャベツとキュウリの即席漬け				キャベツ、きゅうり	食塩						
23	土	勤労感謝の日									
25	月	○	ごはん		精白米			651	26.8		
			豆腐とナメコの味噌汁	木綿豆腐、白みそ		なめこ、小松菜、長ねぎ	削り節（だし）				
			鶏肉の照り焼き	鶏肉	サラダ油、三温糖、でん粉	しょうが	醤油、酒、みりん				
			ポテトのフレンチサラダ		じゃが芋、サラダ油	人参、きゅうり、玉ねぎ	穀物酢、食塩、こしょう				
26	火	○	ソース焼きそば	豚肉、青のり	サラダ油、蒸し中華めん	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし	食塩、こしょう ウスターソース 中濃ソース	548	20.3		
			鉄骨サラダ	ひじき（乾）、ちりめんじゃこ	三温糖、サラダ油、ごま油、すりごま	キャベツ、きゅうり、大根	食塩、醤油、穀物酢 こしょう、酒				
			フルーツ（ラフランス）			ラフランス					
27	水	○	ごはん		精白米			648	27.6		
			豚汁	豚肉、白みそ、木綿豆腐	サラダ油、じゃが芋	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	削り節（だし）				
			サンマの塩焼き	さんま			食塩、醤油				
			白菜のゴマ味噌和え	白みそ	三温糖、すりごま	小松菜、人参、白菜	みりん、醤油				
28	木	世界各国の料理を食べよう ☆ニュージーランド☆									
		○	チーズドッグ	ミックスチーズ	コッペパン			592	26.3		
			ABCスープ	ベーコン	マカロニ	しょうが、人参、玉ねぎ マッシュルーム（水煮）、キャベツ	鶏ガラ、食塩、こしょう ベイリーフ粉				
			フィッシュ&チップス	ホキ、卵	サラダ油、薄力粉、じゃが芋		食塩、こしょう 炭酸水				
			コールスローサラダ （マスタードドレッシング）		サラダ油、三温糖	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	穀物酢、食塩、こしょう 粒入りマスタード				
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト										
29	金	○	マーボー豆腐丼	鶏ひき肉、白みそ、木綿豆腐	精白米、サラダ油、三温糖 でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、人参 たけのこ、長ねぎ、にら	トウバンジャン、酒 醤油、テンメンジャン	646	24.4		
			中華風かき玉汁	卵	でん粉	しょうが、人参、乾しいたけ たけのこ、長ねぎ	鶏ガラ、酒、食塩 こしょう、醤油				
			キャベツの中華ゴマサラダ		サラダ油、ごま油、練りごま（白）	人参、キャベツ、きゅうり	穀物酢、食塩、醤油 こしょう				
30	土	○	トマトスパゲッティ	ベーコン	オリーブ油、上白糖、スパゲッティ	にんにく、玉ねぎ、しめじ、トマト	食塩、こしょう、鷹の爪 パプリカ粉、ベイリーフ粉 バジル粉、トマトピューレ トマトケチャップ	545	18.0		
			パプリカサラダ		サラダ油	赤ピーマン、黄ピーマン キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	穀物酢、食塩、こしょう				
			オレンジゼリー	粉寒天	上白糖	オレンジジュース					

☆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。

給食費のおしらせ♪

今年度から給食費が月額制ではなく、1食単価制に変更となりました。月毎、学年毎に金額が異なります。毎月の給食献立でお知らせします。11月の口座振替は11日（月）です。12月分の給食費となります。ご確認ください。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
¥3,776	¥3,776	¥4,128	¥4,128	¥4,480	¥4,480

～保護者の皆様へ～

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用紙に記入し、手続きをされた場合に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。欠席期間の変更がある場合は、必ず担任までご連絡ください。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。