



令和2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	1人あたり Kcal	たんぱく質 g	
2	月	日本の行事食を食べよう ☆神迎えの朔日(11/1)☆							612	24.3
		赤飯	○	ささげ	精白米, もち米, 黒ごま		塩			
		すまし汁		かまぼこ		小松菜, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		鶏肉の塩麹焼き		鶏肉			塩麹, 酒			
		大根とじゃこの和風サラダ		わかめ, ちりめんじゃこ	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			
3	火	文化の日								
4	水	親子読書週間 ☆うどんやのたあちゃん・ごんぎつね☆							598	21.5
		ごんぎつねうどん	○	鶏肉, 油揚げ	三温糖, うどん	玉ねぎ, 人参, 大根, 小松菜	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油, 酒, みりん			
		白菜の磯和え		のり		小松菜, 白菜, もやし	醤油			
		おかしながくり		牛乳, 鶏卵	さつまいも, 上白糖, バター, 栗甘露煮, 薄力粉, そうめん, 油					
5	木	親子読書週間 ☆はなちゃんののみそ汁・花咲山☆							664	26.2
		麦ごはん	○		精白米, 押麦					
		具沢山味噌汁		みそ, 豆腐	こんにゃく	人参, 大根, ごぼう, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		花咲しゅうまい		豚肉	しゅうまいの皮	玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, しょうが	塩, 醤油			
		モヤシのお浸し				小松菜, 人参, もやし	醤油			
6	金	親子読書週間 ☆鴨川食堂もてなし・小さなスプーンおばさん・ドーナツのあなのはなし☆							681	19.7
		チキンライス	○	鶏肉	精白米, バター, 油	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, ホールコーン, グリンピース	塩, パプリカ, 白ワイン, こしょう, トマトピューレ, トマトケチャップ			
		マカロニスープ		ベーコン	マカロニ	しょうが, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ	鶏がら, 塩, ベイリーフ, こしょう			
		ドーナツ		豆腐, きな粉	油, 上白糖, 薄力粉, グラニュー糖		ベーキングパウダー			
9	月	日本の郷土料理を食べよう ☆鳥取県☆							617	23.2
		ごはん	○		精白米					
		じゃが芋と玉葱の味噌汁		わかめ, みそ	じゃが芋	玉ねぎ	だし削り節			
		スタミナ納豆		ひきわり納豆, 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	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			
10	火	塩焼きそば	○	豚肉	油, 中華麺, ごま油	人参, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, たら, しいたけ	酒, 塩, こしょう, 醤油, オイスターソース	580	19.6	
		コロコロサラダ			じゃが芋, 油	赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
		フルーツ(りんご)				りんご				
11	水	ごはん	○		精白米			632	25.4	
		豆腐ハンバーグ		豚肉, 豆腐, 鶏卵, みそ	パン粉, 白ごま, ごま油, 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			
		キャベツとわかりのゆかり漬け				きゅうり, キャベツ, ゆかり粉	塩			
		ふるふき大根(ゆずみそ)		みそ	三温糖	大蔵大根, ゆず	だし削り節, 塩, 醤油, みりん, 酒			
12	木	チャーハン	○	豚肉, えび, 鶏卵	精白米, 油, 三温糖	人参, 干しいたけ, 長ねぎ, グリンピース	酒, 塩, 醤油, こしょう, 酢	621	25.0	
		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	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油			
		パンサンスウ			春雨, 油, ごま油	人参, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油, からし(粉)			
13	金	日本の行事食を食べよう ☆開校記念日(11/14)・お祝い給食☆							668	23.3
		鯛めし	○	たい	精白米, 三温糖	しょうが, こねぎ	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, だし削り節, 塩			
		鶏肉の唐揚げ		鶏肉	油, でん粉, 薄力粉	しょうが	醤油, 酒			
		七福なます			上白糖, 白ごま	大根, 人参, ごぼう, 干しいたけ, 切りみつば, ゆず	だし汁, 醤油, 薄口醤油, 酢			
		紅白お祝い白玉			上白糖, 白玉粉	ピーツ缶, みかん缶, 黄桃缶				

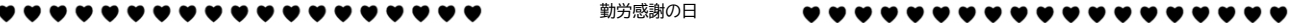
給食費のおしらせ

給食費は、1食単価制のため、毎月、学年毎に金額が異なります。毎月の給食献立表のプリントでお知らせします。11月の口座振替は10日(火)です。2学期最後の口座振替となります。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
¥4,248	¥4,248	¥4,644	¥4,644	¥5,040	¥5,040

☆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人あたり Kcal	たんぱく質 g	
16	月	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	670	27.9	
		けんちん汁		豆腐	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			
		白菜のゴマ味噌和え		みそ	三温糖, 白ごま	小松菜, 人参, 白菜	みりん, 醤油			
17	火	きのこごはん	○	油揚げ	精白米	しいたけ, しめじ, しいたけ	酒, 塩, 醤油, だし昆布	599	28.6	
		豆腐と小松菜のすまし汁		豆腐	ふ	小松菜	だし昆布, だし削り節 塩, 醤油			
		鮭のちゃんちゃん焼き		鮭, みそ	上白糖, バター	キャベツ, 玉ねぎ, 人参	塩, こしょう, 酒, みりん 醤油			
		カブの即席漬け				かぶ	塩			
18	水	野菜醤油ラーメン	○	豚肉	中華麺, 油, ごま油	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	だし昆布, だし削り節 酒, 醤油, 塩, こしょう	516	21.6	
		キャベツの和風サラダ			油, ごま油, 白ごま	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, こしょう			
		フルーツ(柿)				柿				
19	木	カレーライス	○	鶏肉	精白米, 油, じゃが芋, 薄力粉	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ	赤ワイン, 鶏がら, 塩 ペイリーフ, トマトケチャップ カレー粉, コリアンダー シナモン, ガラムマサラ	709	20.9	
		ツナまめサラダ		大豆, ツナ	油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油			
		りんごゼリー		寒天	上白糖	りんごジュース				
20	金	麦ごはん	○		精白米, 押麦			678	26.2	
		鶏汁		鶏肉, みそ, 豆腐	油, じゃが芋	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節			
		さんまの塩焼き		さんま			塩			
		切干大根の炒め煮		油揚げ	油, 三温糖	人参, 切干大根, 干しいたけ	だし削り節, 塩, 醤油			
23	月									
24	火	だして味わう和食の日							647	27.8
		豆入りひじきごはん	○	油揚げ, 大豆, ひじき	精白米, もち米, 油, 三温糖	人参	酒, 塩, 醤油 だし昆布, みりん			
		吉野汁		豆腐	里芋, でん粉	人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節 塩, 醤油			
		さばの味噌煮		さば, みそ	三温糖	しょうが	酒, 醤油			
		白菜の香り漬け				白菜, ゆず	塩			
25	水	スパゲティクリームソース	○	鶏肉, 牛乳	油, 薄力粉, オリーブ油, スパゲティ	にんにく, 玉ねぎ, 人参 マッシュルーム, しょうが, パセリ	白ワイン, 鶏がら 塩, こしょう, ペイリーフ	624	20.1	
		キャベツとコーンのサラダ			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			
		フルーツ(みかん)				みかん				
26	木	ごはん	○		精白米			623	25.0	
		豆腐となめこの味噌汁		豆腐, みそ		なめこ, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		豚肉の生姜炒め		豚肉	油, でん粉	しょうが, 玉ねぎ	醤油, 酒			
		ポテトサラダ			じゃが芋, マヨネーズ	人参, きゅうり, ホールコーン	酢, 塩, こしょう			
27	金	回鍋肉丼	○	豚肉, みそ	精白米, 油, 三温糖, でん粉	にんにく, キャベツ, ピーマン 赤パプリカ, 長ねぎ, エリンギ	テンメンジャン トウバンジャン 酒, 塩, 醤油, こしょう	616	22.2	
		ニラ玉スープ		鶏卵	でん粉	しょうが, 人参, 干しいたけ, にら	鶏がら, 酒, 塩 こしょう, 醤油			
		春雨の中華サラダ			春雨, 油, ごま油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, ラー油			
30	月	世界各国の料理を食べよう ☆イギリス☆							592	26.3
		チーズドッグ	○	チーズ	コッパン					
		ABCスープ		ベーコン	ABCマカロニ	しょうが, 人参, 玉ねぎ マッシュルーム, キャベツ	鶏がら, 塩 ペイリーフ, こしょう			
		フィッシュ&チップス		ホキ, 鶏卵	油, 薄力粉, じゃが芋		塩, こしょう, 炭酸水			
		コールスローサラダ (マスタードレタック)			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						

～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様式に記入し、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金額からご負担いただきます。ご了承ください。

