



令和3年 11月 献立表



給食マナー目標： 食事のあいさつをきちんとしよう

港区立東町小学校 校長

橋本 勇一

給食栄養目標： 旬の食べ物を知ろう

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食分 Kcal	たんぱく質 g	
1	月	きのこごはん	○	油揚げ	精白米	しいたけ, しめじ, まいたけ	酒, 塩, 醤油 だし昆布	567	28.0	
		豆腐とワカメのすまし汁		豆腐, わかめ		長ねぎ	だし削り節 だし昆布, 塩, 醤油			
		鮭のちゃんちゃん焼き		さけ, 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			
		カブとキュウリの即席漬				かぶ, きゅうり	塩			
2	火	親子読書週間 ☆ 11びきのねことおぼろり・そのときがくる ☆							691	21.5
		ごはん	○		精白米					
		なすと玉葱の味噌汁		みそ		なす, 玉ねぎ	だし削り節			
		ツナコロッケ		ツナ, 鶏卵	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉, パン粉	玉ねぎ, 人参, クリームコーン	塩, 中濃ソース			
		モヤシのゴマみそ和え		みそ	三温糖, 白ごま	小松菜, 人参, もやし	みりん, 醤油			
文化の日										
4	木	親子読書週間 ☆ ベーコンわすれちゃだめよ!・星ヶ丘高校料理部 偏差値68の目玉焼き ☆							664	26.2
		チキンライス	○	鶏肉	精白米, バター, サラダ油	人参, 玉ねぎ, ホールコーン マッシュルーム, パセリ	塩, 白ワイン, こしょう			
		ベーコンと野菜の チャウダースープ		ベーコン, 牛乳	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉	玉ねぎ, 人参, しょうが	鶏がら, 塩 こしょう, ベイリーフ			
		おかしな目玉焼き		寒天, カルピス		あんず缶				
親子読書週間 ☆ にんじん だいこん ごぼう・おべんとうどこからきたの ☆										
5	金	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			681	19.7	
		根菜汁		みそ	サラダ油, さつまい, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節			
		アジフライ		あじ	サラダ油, 小麦粉, パン粉		塩, こしょう 中濃ソース			
		ポテトサラダ			じゃが芋, ノンエッグマヨネーズ	人参, きゅうり, ホールコーン	酢, 塩, こしょう			
		親子読書週間 ☆ にんじん だいこん ごぼう・おべんとうどこからきたの ☆								
8	月	ジャコ梅ご飯	○	ちりめんじゃこ	精白米	梅干し		621	25.0	
		カブと小松菜の味噌汁		油揚げ, みそ		かぶ, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		シュウマイ		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			
		親子読書週間 ☆ にんじん だいこん ごぼう・おべんとうどこからきたの ☆								
9	火	東町十番祭り ☆ 八番チャレンジ・みんなで楽しく給食を食べよう～リクエスト給食～ ☆							664	26.2
		カレーライス	○	鶏肉	精白米, サラダ油, じゃが芋, 小麦粉	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ	鶏がら, 赤ワイン 塩, ベイリーフ 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			
		バリバリサラダ		サラダ油, ワンタンの皮	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
		フルーツゼリー		寒天	上白糖	りんごジュース, みかん缶, バイン缶				
親子読書週間 ☆ にんじん だいこん ごぼう・おべんとうどこからきたの ☆										
10	水	かき玉うどん	○	豚肉, 油揚げ, 鶏卵	サラダ油, うどん	人参, 長ねぎ	だし削り節 だし昆布, みりん 塩, 醤油	580	19.6	
		白菜の磯和え		のり		小松菜, 白菜, もやし	醤油			
		青のリビーンズ		大豆, 青のり	サラダ油, でん粉, じゃが芋		塩			
11	木	さんまごはん	○	さんま	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖, 白ごま	しょうが	塩, 醤油	632	25.4	
		大根と小松菜の味噌汁		油揚げ, みそ		大根, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		キャベツの塩こぶ和え		塩昆布	白ごま	キャベツ, もやし, 人参	醤油			
		フルーツ(みかん)				みかん				
12	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
		赤飯	○	ささげ	精白米, もち米, 黒ごま		塩			
		お祝いすまし汁		なると		小松菜, 人参	だし削り節 だし昆布, 塩			
		鶏肉の唐揚げ		鶏肉	油, でん粉, 小麦粉	しょうが	醤油, 酒			
		七福なます			上白糖	大根, 人参, ごぼう, 干しいたけ みつば, ゆず	だし削り節 だし昆布, 醤油, 酢 薄口醤油			
		お祝いポンチ			上白糖, 白玉粉	ピーツ缶, みかん缶, 黄桃缶				
親子読書週間 ☆ にんじん だいこん ごぼう・おべんとうどこからきたの ☆										

給食費のおしらせ♪

給食費は、1食単価制のため、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10日(水)です。12月分の給食費となります。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
¥3,600	¥3,600	¥3,952	¥3,952	¥4,288	¥4,288

～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還額からご負担いただきます。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食分 Kcal	たんぱく質 g	
15	月	日本の郷土料理を食べよう ☆ 熊本県 ☆							617	23.2
		高菜チャーハン	○	鶏卵	精白米、ごま油、白ごま	高菜漬	酒、塩、醤油、みりん			
		タイビーエン		豚肉、えび、いか	サラダ油、春雨、ごま油	しょうが、人参、白菜、たけのこ きくらげ、サヤエンドウ	鶏がら 酒、オイスターソース 塩、こしょう、醤油			
いきなりだんご	こしあん	白玉粉、小麦粉、上白糖、さつま芋			塩					
16	火	スパゲティークリームソース	○	鶏肉、牛乳	サラダ油、小麦粉、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	鶏がら 白ワイン、塩、こしょう パセリ	670	27.9	
		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	酢、塩、こしょう				
		フルーツ(柿)			柿					
17	水	ごはん	○		精白米			599	28.6	
		とうふハンバーグ		鶏肉、豆腐、鶏卵、みそ	パン粉、白ごま、ごま油 サラダ油、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				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			
18	木	栗ごはん	○		精白米、もち米、栗、黒ごま		酒、塩	599	28.6	
		豆腐とエノキのすまし汁		豆腐	ふ	えのき、長ねぎ	だし削り節 だし昆布、塩、醤油			
		サワラの西京焼き		さわら、西京みそ			酒			
		モヤシのお浸し				小松菜、人参、もやし	醤油			
19	金	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			599	28.6	
		カブと油揚げの味噌汁		油揚げ、みそ		かぶ、小松菜	だし削り節			
		ツナ入り卵焼き		ツナ、鶏卵	サラダ油、三温糖	人参、玉ねぎ、干しいたけ グリーンピース	塩、酒、醤油			
		ジャコサラダ		わかめ、ちりめんじゃこ	サラダ油、ごま油、白ごま	キャベツ、きゅうり、大根	塩、酢、塩、醤油 こしょう、酒			
20	土	東町十番祭り ☆ 八番チャレンジ・みんな楽しく給食を食べよう～セレクト給食～ ☆							A 606 ・ B 641	A 23.7 ・ B 24.7
		セレクトA：しょうゆラーメン	○	なると、鶏卵	中華麺、サラダ油、ごま油	長ねぎ、人参、玉ねぎ、キャベツ もやし、チンゲンサイ	だし削り節 だし昆布、酒、醤油 塩、こしょう ガーリックパウダー			
		セレクトB：みそラーメン		みそ、なると、鶏卵	中華麺、サラダ油、ごま油 でん粉、白ごま	しょうが、長ねぎ、人参、玉ねぎ キャベツ、もやし、チンゲンサイ	鶏がら みりん、酒、醤油 こしょう、塩 ガーリックパウダー			
		ミニ揚げギョウザ		豚肉	サラダ油、ぎょうざの皮、ごま油	にんにく、しょうが、白菜、長ねぎ、にら	塩、こしょう、醤油			
		白菜の中華サラダ			サラダ油、ごま油	人参、白菜、きゅうり	酢、塩、醤油、ラー油			
		フルーツ(冷凍リンゴ)				冷凍りんご				
22	月	振替休業日								
23	火	勤労感謝の日								
24	水	だして味わう和食の日							647	27.8
		豆入りヒジキごはん	○	油揚げ、大豆、ひじき	精白米、もち米、サラダ油、三温糖	人参	酒、塩、醤油 だし昆布、みりん			
		きのこ汁		里芋、こんにゃく、でん粉	人参、大根、しいたけ、しめじ えのき、長ねぎ	だし削り節 だし昆布、塩、醤油				
		サバの味噌煮		さば、みそ	三温糖	しょうが	酒、醤油			
		小松菜のゴマ和え			三温糖、白ごま	小松菜、人参、白菜	醤油			
25	木	ごはん		○		精白米			624	20.1
具沢山味噌汁	みそ、豆腐	こんにゃく	人参、ごぼう、小松菜、長ねぎ		だし削り節					
鶏肉の葱ソース	鶏肉	サラダ油、三温糖	しょうが、長ねぎ、にんにく		酒、醤油、酢					
キャベツの辛子和え			小松菜、人参、キャベツ		からし(粉)、醤油					
26	金	マーボー豆腐丼	○	豚肉、みそ、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	623	25.0	
		中華風かき玉汁		鶏卵	でん粉	しょうが、人参、干しいたけ たけのこ、長ねぎ	鶏がら 酒、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、白ごま	人参、キャベツ、きゅうり	酢、塩、醤油、こしょう			
29	月	世界各国の料理を食べよう ☆ フランス ☆							592	26.3
		コーンバターライス	○		精白米、バター	ホールコーン	塩、白ワイン			
		ジュリエヌスープ		ベーコン		しょうが、人参、玉ねぎ キャベツ、パセリ	鶏がら 塩、パセリ、こしょう			
		魚のラビゴットソース		ホキ	小麦粉、でん粉、サラダ油、上白糖	トマト、玉ねぎ、きゅうり、パセリ	塩、こしょう、酢 薄口醤油			
		リヨネーズポテト		ベーコン	サラダ油、じゃが芋	玉ねぎ、ピーマン	塩、こしょう			
		ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト						
29	月	世界各国の料理を食べよう ☆ フランス ☆								
30	火	ごはん	○		精白米			678	26.2	
		豚汁		豚肉、みそ、豆腐	サラダ油、じゃが芋	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	だし削り節			
		サンマの塩焼き		さんま			塩、醤油			
		ホウレン草のお浸し				ほうれん草、白菜、もやし	醤油			

☆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。