



令和4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
給食栄養目標： 旬の食べ物を知ろう

港区立東町小学校 校長
学校栄養指導員

橋本 勇一
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	
1	火	親子読書週間 ☆ いろいろきのこ・おおきなかぶ・花さき山 ☆							653	28.2
		キノコごはん	油揚げ	精白米	しいたけ、しめじ、えのき、まいたけ	酒、塩、醤油、だし昆布				
		カブと小松菜のみそ汁	みそ		かぶ、小松菜、長ねぎ	だし削り節				
		花さきシュウマイ	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				
		モヤシのおひたし		小松菜、人参、もやし	醤油					
2	水	親子読書週間 ☆ おかわりへの道・いのちのたべもの・みかんおいしくなれ ☆							600	26.8
		おむすび (ジャコわかめ・ゆかり)	わかめごはんの素 ちりめんじゃこ、のり	精白米		ゆかり粉				
		鶏汁	鶏肉、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				
		白菜とキュウリの即席漬け			白菜、きゅうり	塩				
		フルーツ(みかん)		みかん						
3	木	文化の日								
4	金	親子読書週間 ☆ だいどころでおてつだい・ベーコンわすれちゃだめよ！・おしゃべりなたまごやき ☆							676	20.6
		チキンライス	鶏肉	精白米、バター、サラダ油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム ホールコーン、グリーンピース	塩、パプリカ(粉)、白ワイン こしょう、トマトピューレ トマトケチャップ				
		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(薄力粉)	玉ねぎ、人参、しょうが	鶏がら、塩、こしょう ペイリーフ(粉)				
		おかしな目玉焼き	寒天、カルピス		あんず缶					
7	月	麦ごはん		精白米、米粒麦						
		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				
		ツナ入りたまご焼き	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				
		じゃこサラダ	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、醤油、こしょう、酒				
8	火	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		582	26.8	
		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				
9	水	ごはん		精白米						
		はんぺんのすまし汁	あらははんぺん		小松菜、長ねぎ	だし削り節、だし昆布 塩、醤油				
		イカのねぎソース	いか	サラダ油、三温糖	しょうが、長ねぎ、にんにく	酒、醤油、酢				
		モヤシの和風サラダ		サラダ油、ごま油、白ごま	キャベツ、きゅうり、もやし	酢、塩、醤油、こしょう				
10	木	カレーライス	鶏肉	精白米、サラダ油、じゃが芋 小麦粉(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(粉)、カレー粉 トマトケチャップ コリアンダー シナモン、ガラムマサラ ウスターソース		752	20.2	
		バリバリサラダ		サラダ油、ワンタン皮	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう				
		フルーツポンチ		上白糖	みかん缶、黄桃缶、パイ缶	白ワイン				
11	金	きなこトースト	きな粉	国内産小麦粉食パン、バター、上白糖						
		ポークビーンズ	豚肉、ベーコン、大豆	サラダ油、じゃが芋	セロリ、人参、玉ねぎ、しょうが	赤ワイン、鶏がら、塩 こしょう、ペイリーフ(粉) トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース		614	27.7	
		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	酢、塩、こしょう				
14	月	日本の行事食を食べよう ☆ 開校記念日・お祝い給食 ☆							661	23.8
		赤飯		精白米、もち米、ささげ、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				
		鶏肉のからあげ	鶏肉	サラダ油、でん粉	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	塩、醤油、薄口醤油、酢				
		紅白ゼリー	寒天、牛乳	上白糖	グレンナデンシロップ					

給食費のお知らせ♪

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(木)です。12月分の給食費となります。2学期最後の口座振替でとなります。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
¥3540☆	¥3,776	¥3870☆	¥4,128	¥4200☆	¥3920★

☆1年生は10/7生活科見学、3年生は11/18社会科見学、5年生は10/5社会科見学の日の1食分を減額して徴収いたします。
★6年生は10/4連合運動会、11/15社会科見学の日の2食分を減額して徴収いたします。



