

[11月 献立表]

2023年11月

北区立岩淵小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
1 水	うどん たきのがわごぼうのかきあげ くだもの	○	★・牛乳、豚肉、油揚げ、 ★・鶏卵	★・うどん、サラダ油、 ・こんにやく、揚げ油、 ★・小麦粉	滝野川ごぼう、にんじん、 ・しいたけ、だいこん、ねぎ、 ・ほうれんそう みかん	639 kcal 24.6 g 24.6 g 2.3 g	伝統野菜 献立
2 木	むぎごはん きっかだんご だいこんのごまずあえ ちゅうかスープ	○	★・牛乳、豚ひき肉、わかめ、 ・鶏むね肉	・米、米粒麦、でんぷん、 ・ごま油、もち米、砂糖、 ・白いりごま、サラダ油	・たまねぎ、しょうが、だいこん、 ・もやし、にんじん、キャベツ、 ・きくらげ、 チンゲンサイ	653 kcal 25.0 g 18.8 g 2.3 g	文化の日 献立
6 月	わかめごはん(α化米) とりにくのてりやき わかめとツナのあえもの ☆ほねほねザウルのきびだんご	○	★・牛乳、炊きこみわかめ、 ・鶏もも肉、ツナオイル漬け ・わかめ	・米、白いりごま、砂糖、 ・ごま油、練りごま、きび、 さつまいも	・キャベツ、もやし、にんじん	675 kcal 25.5 g 21.4 g 1.7 g	
7 火	キノコのトマトスパゲッティ チキンスープ ☆わかつたさんのアップルパイ	○	★・牛乳、豚ひき肉、鶏むね肉	★・スパゲッティ、サラダ油、 ・オリーブ油、豆乳バター、 ・でんぷん、じゃがいも、 ★・パイシート(冷凍)、砂糖、 ・りんごジャム	・にんにく、たまねぎ、しめじ、 ・エリンギ、えのきたけ、 ・マッシュルーム、キャベツ、 ・こまつな、レモン りんご	747 kcal 30.3 g 27.9 g 1.9 g	
8 水	むぎごはん ☆チーズハンバーグ かみかみサラダ コーンチャウダー	○	★・牛乳、豚ひき肉、豆乳、 ★・鶏卵、★・スライスチーズ、 ★・さきいか、ベーコン、 ・豆乳クリーム	・米、米粒麦、★・パン粉、 ・サラダ油、砂糖、米粉、 ・じゃがいも、豆乳バター	・たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ・きゅうり、コーン、クリームコーン	756 kcal 33.6 g 27.3 g 3.3 g	いい歯の日 献立
9 木	チャーハン(α化米) ☆ぎょうざ スーラータン	○	★・牛乳、豚肉、豚ひき肉	・米、サラダ油、揚げ油、 ・ごま油、★・小麦粉、 ★・餃子の皮、砂糖、でんぷん	・にんにく、しょうが、ねぎ、 ・にんじん、コーン、グリーンピース、 ・キャベツ、にら、しいたけ、 ・たけのこ、たまねぎ、こまつな	605 kcal 23.1 g 23.5 g 2.0 g	
10 金	きりたんぼ やさしいゆかりあえ ☆たこやきフライ	○	★・牛乳、鶏むね肉、油揚げ、 ・はんぺん、★たこ	・きりたんぼ、白いりごま、 ・でんぷん、揚げ油、★・小麦粉、 ★・パン粉	・しょうが、にんじん、だいこん、 ・ごぼう、ねぎ、えのきたけ、 ・こまつな、もやし、コーン、 ・紅しょうが、こねぎ はくさい	473 kcal 19.9 g 18.2 g 2.8 g	
13 月	カレーライス コーンサラダ ☆モモゼリー	○	★・牛乳、豚肉、粉寒天	・米、米粒麦、サラダ油、 ・じゃがいも、★・小麦粉、 ・豆乳バター、砂糖	・たまねぎ、にんじん、しょうが、 ・にんにく、キャベツ、赤ピーマン、 ・きゅうり、りんごジュース、 ・コーン、★黄桃(缶)、★白桃(缶)	655 kcal 19.9 g 20.7 g 2.0 g	
14 火	☆こまつたさんのグラタン とうふのごまだれサラダ ミネストローネ	○	★・牛乳、鶏むね肉、 ・豆乳クリーム、白いんげん豆、 ・白みそ、★・ビザチーズ、 ・絹ごし豆腐、わかめ、 ・ベーコン、ひよこまめ	・サラダ油、★マカロニ、 ★・小麦粉、白いりごま、 ・練りごま、砂糖、じゃがいも	・にんにく、コーン、たまねぎ、 ・キャベツ、にんじん、しめじ、 ・セロリー、ホールトマト	542 kcal 28.3 g 26.2 g 2.8 g	
15 水	ながさきチャンポンめん きりぼしだいこんのちゅうかあえ ☆ゴリラのパンやさんのドーナツ	○	★・牛乳、豚肉、★えび、 ★・いか、★あさり水煮、 ・かまぼこ、豆乳、白みそ、 ・わかめ、木綿豆腐	★・ちゃんぽんめん、サラダ油、 ・砂糖、でんぷん、ごま油、 ・白いりごま、揚げ油、米粉、 ・粉糖	・にんにく、にんじん、たけのこ、 ・きくらげ、たまねぎ、もやし、 ・切干大根、きゅうり はくさい	723 kcal 31.0 g 20.9 g 2.9 g	長崎の郷土 料理
16 木	ふわふわどん なめこのみそしる ☆ルルとららのスイートポテト	○	★・牛乳、鶏ひき肉、★・鶏卵、 ・絹ごし豆腐、油揚げ、赤みそ、 ・白みそ、豆乳	・米、米粒麦、サラダ油、 ★・車ふ、砂糖、でんぷん、 ★・バター、★・生クリーム さつまいも	・しょうが、たまねぎ、にんじん、 ・えのきたけ、わけぎ、なめこ、ねぎ	678 kcal 25.5 g 23.0 g 2.4 g	
17 金	はいがパン ☆にくだんごのトマトに ヤンソン・フレステルセ	○	★・牛乳、鶏ひき肉、 ・ツナオイル漬け、豆乳 ・豆乳クリーム、	★胚芽パン、でんぷん、 ・オリーブ油、じゃがいも、 ・サラダ油、豆乳バター、 ★・パン粉	・たまねぎ、しょうが、にんじん、 ・ピーマン、黄ピーマン、にんにく、 ・ホールトマト	548 kcal 25.9 g 22.2 g 2.1 g	スウェーデン 料理
20 月	きぬがさどん おふスナック きりぼしだいこんのみそしる	○	★・牛乳、油揚げ、★・鶏卵、 ・あおのり、絹ごし豆腐、 ・わかめ、赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、サラダ油、 ・砂糖、でんぷん、★・ふ	・たまねぎ、ねぎ、切干大根、 ・えのきたけ	650 kcal 26.6 g 25.7 g 2.2 g	乾物の日 献立
21 火	むぎごはん フライドチキン カントリーサラダ コンソメスープ	○	★・牛乳、鶏もも肉、ベーコン	・米、米粒麦、★・小麦粉、 ・揚げ油、砂糖、サラダ油、 ・じゃがいも	・もやし、キャベツ、きゅうり、 ・にんじん、レモン汁、たまねぎ	651 kcal 22.3 g 25.2 g 1.7 g	
22 水	ゆかりごはん おおくらだいこんのそぼろに キャベツのみそしる	○	★・牛乳、豚ひき肉、油揚げ、 ・赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、サラダ油、 ・砂糖、でんぷん	・しょうが、だいこん、にんじん、 ・さやいんげん、キャベツ、たまねぎ	545 kcal 22.0 g 19.2 g 2.1 g	東京都の 食材献立
24 金	むぎごはん さばのしおやき こまつなのごまあえ はくさいのみそしる	○	★・牛乳、油揚げ、 ・赤みそ、白みそ さば	・米、米粒麦、白すりごま、 ・砂糖	・こまつな、もやし、にんじん はくさい	588 kcal 25.6 g 20.3 g 2.1 g	和食の日 献立
27 月	むぎごはん ぶたにくのアップルソース はくさいのおかかあえ えのきのみそしる	○	★・牛乳、豚肩ロース、 ・糸けずり節、わかめ、 ・絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、砂糖	・にんにく、しょうが、こまつな、 ・にんじん、たまねぎ、えのきたけ りんご はくさい	568 kcal 23.5 g 18.9 g 2.1 g	
28 火	マーボー豆腐どん もやしのピリからあえ はるさめスープ	○	★・牛乳、絹ごし豆腐、 ・豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ	・米、米粒麦、サラダ油、 ・ごま油、砂糖、でんぷん、 ・白いりごま、緑豆はるさめ	・にんにく、しょうが、にんじん、 ・しいたけ、にら、ねぎ、もやし、 ・きゅうり、えのきたけ、こまつな、 ・しょうが	567 kcal 21.7 g 16.8 g 2.2 g	
29 水	ナン キーマカレー くだもの	○	★・牛乳、豚ひき肉、 ・大豆ミート	★・ナン、サラダ油、 ・じゃがいも、★・小麦粉、 ・豆乳バター	・にんじん、たまねぎ、セロリー、 ・しょうが、にんにく、エリンギ りんご	561 kcal 26.7 g 21.2 g 2.2 g	
30 木	むぎごはん とりにくのみそだれやき いそあえ すましじる	○	★・牛乳、鶏もも肉、赤みそ、 ・刻みのり、絹ごし豆腐、わかめ	・米、米粒麦、サラダ油、 ・砂糖、こんにやく	・にんじん、もやし、キャベツ、 ・こまつな、ねぎ	601 kcal 23.1 g 17.1 g 2.0 g	

読書旬間ブックメニュー

★食材購入の都合で献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ☆が付いている献立がブックメニューです。

★(○) で食材が囲まれている日は、旬の食材を使った給食です。

☆アレルギーが出やすい食材☆ **りんご** ☆たまにしか出ない食材☆ **車麩**・**かまぼこ**
 他にも、食材の欄をチェックしていただいて、食べたことがない食材や、食べ慣れていない食材がありま
 たら、ご家庭で試していただくようお願いいたします。心配な食材がありましたら学校にご相談ください。

