



令和6年度11月学校給食献立表

20回



北区立滝野川第三小学校

日	献立	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	エネルギー たんぱく質
1 金	ちゅうかおこわ すごもりしゅうまい にらとうふのスープ	○	やきぶた ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ	こめ もちごめ ごまあぶら ごま さとう でんぷん しゅうまいのかわ	ほししいたけ たけのこ こまつな にんじん ねぎ キャベツ しょうが たまねぎ にら	558kcal 22.7g
5 火	ツナのみせごはん にくだんごスープ だいずとやさいのナムル	○	ツナ ぎゅうにゅう とりひきにく だいず	こめ むぎ あぶら ごま でんぷん ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ はくさい こまつな ほししいたけ もやし	550kcal 24.0g
6 水	きのこクリームスパゲッティ コールスローサラダ オレンジゼリー	○	とりにく とうにゅう ちょうりょうぎゅうにゅう ぎゅうにゅう こなかてん なまクリーム	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しいたけ ぶなしめじ キャベツ きゅうり ホールコーンかん りんご レモン オレンジジュース みかんかん	581kcal 23.8g
7 木	はいがパン かぼちゃコロケ コーンポタージュ くだもの 「フックメニュー」	○	ぎゅうにゅう ちょうりょうぎゅうにゅう なまクリーム とりひきにく	はいがパン あぶら こむぎこ パンこ バター	にんじん たまねぎ かぼちゃ クリームコーン ホールコーンかん パセリ ぶどう	638kcal 21.2g
8 金	ごはん ぶりのてりやき ごまいりおひたし すましじる	○	ぎゅうにゅう ぶり とりにく わかめ	こめ むぎ さとう ごま	こまつな はくさい もやし にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	557kcal 25.7g
11 月	さつまいもごはん ししやものカレーふうみあげ ひよこまめのサラダ きのこのみそしる 「かみかみメニュー」	○	ぎゅうにゅう ししやも ひよこまめ ほしひじき あぶらあげ とうふ みそ	こめ さつまいも ごま こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく	もやし きゅうり ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	600kcal 22.0g
12 火	だいずいりこんぶごはん さかなのごまみそやき シャキシャキあえ だいこんとはくさいのみそしる 「かみかみメニュー」	○	ぎゅうにゅう だいず こんぶ あぶらあげ あじ みそ とうふ	こめ もちごめ あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな きゅうり だいこん はくさい ねぎ	550kcal 29.0g
13 水	ぶどうパン さけのクリームシチュー せんぎりサラダ	○	ぎゅうにゅう さけ ちょうりょうぎゅうにゅう なまクリーム	ぶどうパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり	550kcal 22.4g
14 木	じゃこチャーハン ワンタンスープ かみかみサラダ 「かみかみメニュー」	○	ぶたにく ちりめんじゃこ たまご ぎゅうにゅう とりにく さきいか	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま ほしワンタン さとう	にんにく ねぎ ほししいたけ たかな にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな もやし キャベツ きゅうり	565kcal 24.4g
15 金	ピリからみそラーメン カリカリあぶらあげのサラダ フルーツヨーグルト 「フックメニュー」	○	とりひきにく みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ ヨーグルト	むしちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ にんにく にんじん もやし にら キャベツ こまつな みかんかん パインかん おうとうかん	551kcal 23.4g
18 月	ミルクパン フィッシュアンドチップス スコッチブロス 「世界の料理献立 イギリス」	○	メルルーサ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	ミルクパン あぶら こむぎこ じゃがいも だいず おしむぎ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ	612kcal 28.3g
19 火	なめし ぶたにくとだいこんのみそに むらくもじる	○	ちりめんじゃこ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ とうふ たまご のり	こめ あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら でんぷん	のぎわなづけ しょうが にんにく にんじん だいこん ねぎ	564kcal 25.8g
20 水	ごはん さばのこうみやき いとかてんのすのもの こんさいのみそしる	○	ぎゅうにゅう さば いとかてん ぶたにく みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら こんにゃく じゃがいも ねりごま	にんにく しょうが ねぎ きゅうり キャベツ にんじん ごぼう だいこん	596kcal 25.3g
21 木	とりごぼうピラフ ツナオムレツ あつあげとキャベツのスープ	○	とりにく ぎゅうにゅう ツナ サラダチーズ たまご ちょうりょうぎゅうにゅう ベーコン なまあげ	こめ バター あぶら さとう	しょうが たまねぎ ごぼう さやいんげん にんじん キャベツ ホールコーンかん	594kcal 26.5g
22 金	きつねうどん じゃこサラダ とうふドーナツ 「フックメニュー」	○	とりにく わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう きなこ ちりめんじゃこ とうふ	れいとううどん さとう ごま ごまあぶら あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	642kcal 26.6g
25 月	かしわめし ごまずあえ だぶ くだもの「郷土料理献立 福岡」	○	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう なまあげ	こめ さとう ごま こんにゃく でんぷん ふ	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん こまつな もやし しょうが だいこん みかん	558kcal 22.2g
26 火	おやこどん のりあえ たまねぎのみそしる	○	とりにく こおりどうふ たまご ぎゅうにゅう のり あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ もやし こまつな はくさい だいこん	614kcal 29.2g
27 水	ごもくあんかけやきそば わかめとコーンのスープ ごまクッキー Happy Birthday Dessert	○	ぶたにく いか むきえび ぎゅうにゅう とりにく わかめ	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごま こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい もやし こまつな ホールコーンかん ねぎ	668kcal 26.1g
28 木	チキンカレーライス かいそうサラダ やきりんご 「フックメニュー」	○	とりにく ぎゅうにゅう かいそうサラダ	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごま ごまあぶら さとう マーガリン	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	619kcal 17.7g
29 金	ビスキュイパン ポトフ フレンチサラダ	○	ちょうりょうぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	まるパン バター さとう アーモンド こむぎこ あぶら じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん マッシュルーム きゅうり	560kcal 21.0g

※食材料等の都合により変更をする場合があります。