

11月 学校給食よていこんだて表

令和3年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食品名			エネルギー kcal たんぱく質 g
				おもに体をつくるものとなる食品 (あか)	おもにエネルギーのもととなる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 (みどり)	
1 (月)		ご飯	★ししゃものサクサク揚げ 磯香和え 米そのみそ汁	★ぎゅうにゅう ★ごちししゃも ★たまご のり あぶらあげ みそ	こめ ごむぎこ コーンフレーク あぶら じゃがいも	ごまつな キャベツ にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	587 24.8
2 (火)		★親子丼	赤だしのみそ汁 花みかん	とりもも かまぼこ ★たまご ★ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ なめこ ごまつな ねぎ みかん	607 25.9
4 (木)		ご飯	★おろしハンバーグ わかめの和えもの 白甘みそのみそ汁	★ぎゅうにゅう ふたひきにく とうふ とうにゅう ★たまご わかめ まぐろかん うるめいわし みそ あぶらあげ	こめ パンこ さとう かたくりこ さといも	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん ほししいたけ ねぎ	616 27.4
5 (金)		菜飯	★鮭のバター醤油焼き 麦みそのみそ汁 きな粉豆	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう さけ うるめいわし むぎみそ いりだいず きなこ	こめ もちごめ ごまあぶら さとう ★バター	のざわな だいこん にんじん ごまつな ねぎ	617 31.5
8 (月)		ご飯	いかしゅうまい ★野菜のねぎソース和え 練馬みその味噌汁	★ぎゅうにゅう ふたひきにく いか だいず かんてん あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかゆ さとう ★ごま あぶら じゃがいも こんにやく	しょうが たまねぎ ほししいたけ もやし にんじん ごまつな ねぎ ごぼう だいこん	575 24.3
9 (火)		肉汁うどん	ちくわの磯辺揚げ 小松菜のおひたし	ふたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん ごむぎこ あぶら さとう	ほししいたけ だいこん にんじん はくさい ねぎ ごまつな キャベツ えのきたけ	548 24.7
10 (水)		★ガーリックトースト	パプリカサラダ チリコンカン	★ぎゅうにゅう だいず ベーコン ふたひきにく	★むえんパン マーガリン こめあぶら さとう	にんにく パセリ キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ にんじん トマトかん	592 26.4
11 (木)		★練馬ご飯	塩肉じゃが 白菜のおかか和え	ふたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かつおぶし	こめ おおむぎ あぶら さとう ★ごま こんにやく じゃがいも	だいこん にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ ごまつな はくさい	616 23.5
12 (金)		ハムとコーンのピラフ	ミネストローネ ★さつまいものココアボール	ハム ★ぎゅうにゅう とりもも だいず ★クリーム	こめ おおむぎ あぶら マーガリン オリーブゆ じゃがいも さとう さつまいも ★バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン じゃがいも さとう さつまいも トマトペースト	618 20.2
15 (月)		★お赤飯	鯖の西京焼き 昆布と切干大根の煮物 紅白すまし汁	さきざけ ★ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ とうふ はんぺん	こめ もちごめ ★くろごま さとう ごまあぶら	きりほしだいこん ごぼう だいこん にんじん えのきたけ ねぎ ごまつな	587 27.8
16 (火)		～「精霊の守り人」より～ ◎ノギヤの巻飯	野菜のからし和え ◎タダのきのこの山菜汁	とりにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ざらめ かたくりこ さとう あぶら こんにやく	にんにく しょうが りんご キャベツ にんじん ごまつな だいこん しめじ ぜんまい わらび たけのこ ねぎ	530 21.6
17 (水)		パエリア風ご飯	パン粉とベーコンのサラダ ねりまるキャベツのポトフ	いか とりもも ★ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく	こめ マーガリン パンこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン きピーマン きゅうり キャベツ もやし しょうが	502 22.4
18 (木)		四川豆腐丼	棒々鶏サラダ りんご	ふたにく とうふ ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし きゅうり キャベツ りんご	556 21.4
19 (金)		～「ハリーポッター」より～ ★黒砂糖パン	◎★シェパードパイ ★ミニトマト A B Cスープ	★ぎゅうにゅう ★パプリカソース ふたひきにく だいず とりもも	★くるごとうパン マッシュポテト ★バター あぶら さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ トマトピューレ ★ミニトマト	611 25.7
22 (月)		～「五七五の秋」より～ きびご飯	★五目卵焼き ◎★れんこんきんぴら ◎きのこのみそ汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ★たまご あぶらあげ みそ	こめ きび こめあぶら さとう あぶら こんにやく ★ごま	にんじん ほししいたけ たまねぎ れんこん さやいんげん えのきたけ しめじ ねぎ	591 25.0
24 (水)		コメッコチキン カレーライス	福神漬 バリバリハニーサラダ	とりにく ひよこまめ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう こめこ ざらめ ウンタンのかわ はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ トマトかん ふくじんづけ キャベツ きゅうり コーン	620 18.0
25 (木)		～「ルルとララの きらきらゼリー」より～ ミートソース スパゲッティ	海藻サラダ ◎ルルとララのトースゼリー	ふたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう わかめ アガー	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ セロリー だいこん コーン りんごジュース りんごかん	677 24.5
26 (金)		～「いもほりコロッケ」より～ ★丸パン	◎★コロッケ ポイルキャベツ オニオンスープ	★ぎゅうにゅう ふたひきにく だいず ★たまご ベーコン	★まるパン じゃがいも マッシュポテト あぶら ごむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく コーン パセリ	590 22.9
29 (月)		★ピビンバ	トックスープ	ふたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ★ごま トック	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし ごまつな セロリー ほししいたけ たけのこ だいこん くら	563 23.6
30 (火)		ゆかりご飯	さんまの塩焼き ★ごまあえ すずし汁	★ぎゅうにゅう さんま とりもも みそ	こめ おおむぎ さとう ★しろすりごま どんぶん	もやし にんじん ごまつな えのきたけ だいこん ねぎ	565 22.2

・11/15～26まで読書旬間にちなんだ献立を取り入れています。◎は本に登場する料理です。