11月 献立表

給食目標　感謝して食べよう

品川区立宮前小学校

日	曜日	献立名	血や肉になる食品（あか）	力や熱になる食品（きいろ）	体の調子を整える食品（みどり）	エネルギー	たんぱく質
2	月	おはなし給食 きなこトースト ★タイガーモスごうのシチュー コールスロー 牛乳	きな粉 豆乳 粉チーズ 豚肉 大豆 牛乳	食パン バター はちみつ 三温糖 小麦粉 じゃがいも サラダ油 赤ザラメ	ホールトマト たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ホールコーン	609	25.2
4	水	やきにくごはん やさいじる りんご 牛乳	豚肉 甘みそ 牛乳	米 米粒麦 すりごま 三温糖 サラダ油	たまねぎ 大根 小松菜 にんじん たけのこ りんご	596	24.5
5	木	ゆかりごはん さかなのしょうがふうみやき キャベツのおひたし いなかじる 牛乳	さわら 昆布 糸けずり節 豆腐 みそ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 じゃがいも サラダ油	ゆかり ねぎ しょうが キャベツ にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく 小松菜	553	26.8
6	金	100周年記念給食 ショートニングパン ★セレクトハンバーグ ボイルキャベツ ミネストローネ 牛乳	豚ひき肉 豆腐 大豆 ベーコン 牛乳	ショートニングパン パン粉 でんぷん 三温糖 マカロニ じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	598	27.3
9	月	群馬県郷土料理 ごはん しもにたコロッケ はくさいのおひたし こしねじる 牛乳	鶏ひき肉 糸削り節 みそ 牛乳	米 米粒麦 パン粉 小麦粉 サラダ油 ポテトフレーク 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ 白菜 ごぼう 大根 小松菜 干しいたけ こんにゃく	589	18.5
10	火	展覧会給食 コーンピラフ ★フライドフィッシュ はくさいとベーコンのスープ 牛乳	鶏肉 ホキ 豚肉 ベーコン 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも	たまねぎ ホールコーン ピーマン にんじん にんにく 白菜	585	26.4
11	水	ごもくうどん やさいとわかめのすのもの にんじんむしパン 牛乳	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 わかめ 卵 スキムミルク 牛乳	冷凍うどん 三温糖 小麦粉 サラダ油	大根 ねぎ 小松菜 干しいたけ キャベツ きゅうり にんじん	613	26.0
12	木	ちゅうかどん ビーンズポテト わかめスープ 牛乳	むきえび いか 豚肉 大豆 わかめ 牛乳	米 米粒麦 でんぷん サラダ油 じゃがいも 油 すりごま	白菜 たまねぎ にんじん 小松菜 たけのこ 干しいたけ ねぎ えのきだけ	604	24.5
13	金	とうふのカレーにごはん あおなのスープ じゃこあえ 牛乳	豆腐 豚肉 しらす干し 牛乳	米 米粒麦 でんぷん サラダ油 三温糖	たまねぎ ねぎ にんじん 干しいたけ しょうが にんにく 小松菜 キャベツ もやし きゅうり	564	26.0
16	月	ビビンバ はるさめスープ みかん 牛乳	卵 豚肉 赤みそ わかめ 牛乳	米 米粒麦 すりごま 三温糖 サラダ油 春雨	もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし みかん	601	25.2
17	火	ごはん わかさぎのからあげ ごまあえ にくじゃが 牛乳	わかさぎ 赤みそ 豚肉 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 でんぷん 油 すりごま 三温糖 じゃがいも	しょうが 小松菜 もやし にんじん たまねぎ さやいんげん 糸こんにゃく	623	26.1
18	水	チリドッグ とうにゅうスープ ゆでやさいかわりソース 牛乳	ミックスチーズ ウインナー 大豆 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	コッペパン サラダ油 三温糖 じゃがいも でんぷん	たまねぎ 白菜 小松菜 にんじん もやし きゅうり	610	25.4
19	木	さといもごはん おひたし とうふのうまに みかん 牛乳	鶏肉 糸けずり節 豆腐 豚肉 牛乳	米 米粒麦 里芋 三温糖 サラダ油 でんぷん	にんじん ごぼう さやいんげん もやし きゅうり ねぎ 白菜 たけのこ 小松菜 干しいたけ みかん	579	24.2
20	金	みそラーメン かふうやさい さつまいもごまだんご 牛乳	豚肉 赤みそ わかめ 白いんげん豆 牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 ごま さつまいも 三温糖 油 白玉粉	たまねぎ もやし ねぎ にんじん にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり	634	25.2
24	火	あきのかおりごはん さかなのてりやき もやしのあまずに みそしる 牛乳	鶏肉 油揚げ あじ みそ 牛乳	米 米粒麦 さつまいも 三温糖 でんぷん すりごま	にんじん しめじ しょうが もやし きゅうり 大根 ねぎ 小松菜	573	28.2
25	水	福井県坂井市米献立 ごはん かみかみふりかけ たまごやき ごもくきんぴら うちまめじる 牛乳	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節 卵 豚ひき肉 みそ 油揚げ 打ち豆 牛乳	米 米粒麦 三温糖 サラダ油	たまねぎ 干しいたけ ごぼう にんじん 糸こんにゃく さやいんげん 大根 ねぎ	584	26.3
26	木	ごはん さかなのこうみあげ チャーホーサイ サンラータン 牛乳	あじ 豚肉 卵 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 三温糖 でんぷん 油 春雨 サラダ油	ねぎ もやし キャベツ にんじん たまねぎ にら にんにく しょうが チンゲンサイ 白菜 えのきだけ たけのこ 干しいたけ	589	27.5
27	金	シーフードトマトクリームスパゲティ はくさいスープ ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 むきえび 生クリーム 粉チーズ いか ベーコン 粉寒天 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 三温糖	ホールトマト たまねぎ マッシュルーム にんにく 白菜 ねぎ にんじん ぶどうジュース	587	24.1
30	月	わかめごはん さかなのなんぶやき カルちゃんだいこん さつまじる 牛乳	わかめ 鮭 ちりめんじゃこ 鶏肉 みそ 牛乳	米 米粒麦 ごま サラダ油 三温糖 さつまいも	しょうが 大根 きゅうり にんじん 小松菜 ねぎ こんにゃく ごぼう	593	26.0

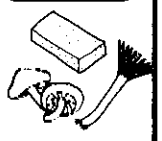
お知らせ 献立紹介

【おはなし給食】
今年のおはなし給食では、「ジブリの食卓～天空の城のラピュタ」より「タイガーモス号のシチュー」を提供します。お楽しみに～★

【100周年記念給食】
11月6日は、みなさんに事前に選んでもらった「セレクトハンバーグ（デミグラスソースor和風ソース）」を提供します。それぞれ選んだハンバーグをパンにはさんでいただきましょう！

【展覧会給食】
11月10日は、「展覧会給食」です！フライドフィッシュに、ケチャップですてきな絵を描きましょう！

【郷土料理】（群馬県）
「下仁田コロッケ」と「こしね汁」は、群馬県の特産品で作られる郷土料理です。「こしね」は、こんにゃく・しいたけ・ねぎの頭文字を取って名付けられています。



※献立は行事や食材の都合により、変更する場合があります。　　単位 エネルギー:kcal, たんぱく質:g
※エネルギーとたんぱく質は3.4年生の栄養価です。1.2年生は0.9を、5.6年生は1.1を、3.4年生の値にかけてください。
※じゃがいも・人参は、有機野菜を使用しています。納入状況によって慣行品を使用する場合もありますので、ご了承ください。