

令和2年 11月献立予定表



日曜	こん だて めい 献 立 名	牛 乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし との 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
2月	むぎ ほん 麦ご飯			精白米 押麦		636
	かしょう とう ぷ 家常豆腐	○	鶏ひき肉 生揚げ みそ	でんぷん 砂糖 ごま油 油	人参 長ねぎ ゆでたけのこ しょうが 干し椎茸	
	あんずゼリー		粉寒天	砂糖 あんずジャム	あんず缶	
4水	スパゲティナポリタン		豚肉 粉チーズ	スパゲティ 油	人参 玉葱 ビーマン マッシュルーム ホールトマト缶 トマトピューレ トマトケチャップ	581
	かいそう 海藻サラダ	○	海藻ミックス(茎わかめ・昆布・わかめ・ふのり・赤のり・白とさか)	ごま油 油	玉葱 きゅうり きゃべつ レタス	
	くだもの ほな 果物(花みかん)				みかん	
5木	きな粉揚げパン		きな粉	コッペパン グラニュー糖 油		650
	ブロッコリーのクリーム煮	○	鶏肉 豆乳 調理用牛乳 生クリーム	じゃがいも 小麦粉 バター 油	人参 玉葱 ブロッコリー マッシュルーム	
	レモンドレッシングサラダ			砂糖 油	人参 きゃべつ きゅうり もやし レモン	
6金	さつまいもご飯			精白米 さつまいも		612
	とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麹焼き	○	鶏肉	油		
	ごまみそ汁		油揚げ みそ	じゃがいも 白ごま	人参 大根	
9月	ポークハヤシライス		豚肉 粉チーズ	精白米 小麦粉 バター 油	人参 玉葱 しめじ グリンピース トマトケチャップ	652
	パリパリサラダ	○	茎わかめ	ワンタンの皮 砂糖 ごま油 油	玉葱 きゃべつ きゅうり ホールコーン缶	
	じゃこご飯		ちりめんじゃこ	精白米 白ごま		
10火	とう ぷ 豆腐ハンバーグきのこソース	○	鶏ひき肉 豆腐	パン粉 砂糖 油	人参 長ねぎ 大根 しめじ えのきたけ 干し椎茸	600
	さわに わん 沢煮椀		豚肉 高野豆腐 油揚げ		人参 ほうれん草 長ねぎ ごぼう ゆでたけのこ	
	フレンチトースト		卵 調理用牛乳	食パン 砂糖 粉糖 バター		
11水	ポトフ	○	豚肉 ウィンナー ベーコン	じゃがいも 油	人参 玉葱 セロリー パセリ	635
	くだもの 果物(りんご)				りんご	
	りょう ぶ 栗おこわ			精白米 もち米 栗		
12木	ちくわの二色揚げ	○	焼きちくわ 青のり	小麦粉 油	人参	602
	かまぼこ入りすまし汁		かまぼこ 豆腐		小松菜 長ねぎ えのきたけ	
	ソース焼きそば		豚肉	蒸し中華麺 油	人参 玉葱 きゃべつ もやし	
13金	せんぎ 千切りイリチー	○	かまぼこ 油揚げ 刻み昆布	砂糖 油	人参 しょうが きくらげ 切り干し大根 糸こんにゃく	581
	ちんすこう(沖縄菓子)			小麦粉 砂糖 ラード		
	だいず ほん 大豆ご飯		鶏ひき肉 大豆 油揚げ	精白米 もち米 砂糖 油	人参	
16月	しろ み ざかな 白身魚のねぎみそ焼き	○	ホキ みそ	砂糖 ごま油 油	長ねぎ	614
	かきたま汁		卵 豆腐	でんぷん	小松菜 長ねぎ えのきたけ	

※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。  
 ※食中毒防止のため、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。  
 ※給食の放射性物質の検査結果は、台東区のホームページに記載しています。  
 ※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。



(19回) 台東育英小学校

日曜	こん だて めい 献 立 名	牛 乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし との 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
17火	カレーうどん	○	鶏肉	冷凍うどん でんぷん	人参 小松菜 玉葱 長ねぎ	570
	ふろふき大根		鶏ひき肉	砂糖 でんぷん 油	大蔵大根 玉葱	23.1
18水	おや こん 親子丼	○	鶏肉 卵	精白米 砂糖 油	人参 玉葱 長ねぎ さやいんげん 糸こんにゃく 干し椎茸	589
	や さい あます に 野菜の甘酢煮			砂糖	人参 きゅうり かぶ もやし	23.6
19木	ぶどうパン			ぶどうパン		635
	かぼちやのグラタン	○	鶏肉 豆乳 調理用牛乳 粉チーズ	パン粉 小麦粉 バター 油	人参 玉葱 かぼちや しめじ パセリ マッシュルーム	
20金	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖	みかん缶 パイン缶 黄桃缶	21.5
	きびご飯			精白米 もち米 きび		673
キャベツメンチカツ	○	豚ひき肉 鶏ひき肉 おから	パン粉 小麦粉 油	玉葱 きゃべつ		
24火	いなか じる 田舎汁		豆腐 みそ	じゃがいも	人参 大根 ごぼう さやいんげん こんにゃく	24.3
	はん おおきき しんまい ご飯(大崎市 新米)			精白米		590
25水	さばの香味焼き	○	さば	白ごま 油	しょうが	25.0
	のっぺい汁		豆腐	でんぷん	人参 小松菜 長ねぎ 大根 れんこん 舞茸 干し椎茸 こんにゃく	
26木	みそラーメン	○	豚ひき肉 みそ	蒸し中華麺 ねりごま 白ごま ごま油 油	人参 長ねぎ なら もやし にんにく しょうが	620
	サモサ		ツナ	じゃがいも ぎょうざの皮 小麦粉 油	玉葱 きゃべつ ホールコーン缶	25.2
27金	チンジャオロース丼	○	豚肉	精白米 精麦 でんぷん 砂糖 ごま油 油	人参 ビーマン ゆでたけのこ もやし しょうが	592
	ばんさんすー 拌三絲			でんぷん春雨 砂糖 ごま油	人参 もやし きゅうり	23.6
28土	ベーコンとごぼうのピラフ		ベーコン	精白米 精麦 油	人参 玉葱 ビーマン ごぼう マッシュルーム ホールコーン缶	612
	ポテトのチーズ焼き	○	ピザチーズ	じゃがいも 油	玉葱 グリンピース	
28土	くだもの かき 果物(柿)				柿	20.2
	て や 照り焼きチキンバーガー	○	鶏肉	ミルクパーカーパン 砂糖 でんぷん 油		545
	ゆう や 夕焼けゼリー		粉寒天	砂糖	人参 レモン みかん缶 オレンジジュース	22.0

★新型コロナウイルス感染症対策のため、簡易給食になります。

また、ご家庭から箸、スプーンをご持参ください。

(毎日持ち帰り、洗浄をお願いいたします。)



- ★ 6日は2年生が収穫した「さつまいも」を使用してさつまいもご飯が給食に出ます。
- ★ 24日は台東区姉妹都市の宮城県大崎市から贈呈された新米が給食に出ます。
- ★ 28日は音楽発表会があるため給食があります。



11月