

令和3年 11月献立予定表

(20回) 台東育英小学校

日曜	献立名	牛乳	体をつくるもの 赤のなかま	骨をつくるもの 黄のなかま	頭を育てるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal	日曜	献立名	牛乳	体をつくるもの 赤のなかま	骨をつくるもの 黄のなかま	頭を育てるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal	
1	じゃこ飯	○	ちりめんじゃこ	精白米 白ごま		613	16	鶏ごぼうドッグ		鶏肉 刻みのり	コッパン 油 砂糖 でんぶん マヨネーズ(卵・乳不使用)	玉葱 ごぼう しょうが	579	
月	家常豆腐	○	みそ 豚肉 生揚げ	油 ごま油 砂糖 でんぶん	しょうが 赤ピーマン ビーマン ゆでたけのこ きくらげ 白菜	27.1	みそドレッシングサラダ	○	みそ	砂糖 油 ごま油		もやし キャベツ 人参		
2	大根ときゅうりの南蛮漬			ごま油	大根 きゅうり 人参		火	じゃが芋とベーコンのスープ	○	ベーコン		油 じゃが芋	長ねぎ 人参 玉葱 白菜 パセリ	23.0
火	ブレントースト	○	調理用牛乳 卵	食パン 砂糖 バター 粉糖		648	17	カレーうどん	○	鶏肉	でんぶん 冷凍うどん	人参 玉葱 長ねぎ 小松菜	588	
水	チキンピーズ	○	大豆 ひよこ豆 レンズ豆 白いんげん 鶏肉	油 じゃが芋	玉葱 人参 トマトビュレ トマトケチャップ	27.6	水	鶏ひき肉	○	油 砂糖		大根 玉葱	23.5	
4	肉うどん	○	豚肉 油揚げ	冷凍うどん 砂糖	人参 ごぼう 小松菜 長ねぎ	624	18	煎糖蒸しパン			小麦粉 黒砂糖 油			
木	ちくわの二色揚げ	○	焼きちくわ 青のり	小麦粉 油	人参	26.9	チンジャオロース丼	○	豚肉	精白米 精麦 油 でんぶん 砂糖 ごま油	しょうが 人参 ビーマン もやし ゆでたけのこ		598	
5	果物(柿)				柿		木	搾三絲	○		春雨 ごま油 砂糖	人参 もやし きゅうり		
5	さつまもご飯			精白米 さつま芋			19	豆腐とわかめのスープ	○	鶏肉 豆腐 わかめ		長ねぎ しめじ	28.0	
6	鶏肉の塩麴焼き	○	鶏肉	油		596	20	炊き込みわかめ		炊き込みわかめ	精白米 七穀(麦2種・きび・ あわ・アマランサス・ごま・ 玄米胚芽)			
金	わさび和え				キャベツ きゅうり 小松菜		21	白身魚のレモン揚げ	○	ホキ	小麦粉 でんぶん 油	レモン	553	
8	ごまみそ汁		油揚げ みそ	じゃが芋 白ごま	人参 大根	24.2	金	きやべつ(しょうが)和え				キャベツ もやし 小松菜 しめじ しょうが		
8	ポークハヤシライス	○	豚肉 粉チーズ	精白米 油 バター 小麦粉	玉葱 人参 しめじ グリーンピース	680	22	とうがん汁		豚肉 豆腐		人参 長ねぎ えのきたけ 冬瓜	25.8	
月	バリバリサラダ	○	菱わかめ	ワタタンの皮 油 ごま油 砂糖	コーン缶 キャベツ きゅうり 玉葱		22	きな粉揚げパン		きな粉	コッパン グラニュー糖 油			
9	果物(りんご)				りんご	20.5	木	鶏肉と野菜の煮込み	○	ベーコン 鶏肉	油 じゃが芋 でんぶん	人参 玉葱 コーン缶	612	
9	豆腐ハンバーグきのこソース	○	豆腐 鶏ひき肉 豚ひき肉	精白米 押麦	長ねぎ 人参 しめじ えのきたけ 干し椎茸 大根	565	月	ゆずドレッシングサラダ			油 砂糖	もやし キャベツ きゅうり 人参 ゆず		
火	ほうれん草とコーンのソテー	○		オリーブ油	キャベツ ほうれん草 コーン缶		23	果物(みかん)				みかん	22.2	
10	根菜のみそ汁		みそ	じゃが芋	ごぼう 人参 れんこん 長ねぎ	23.3	24	ゆかり玄米ご飯	○		精白米 もち米 玄米	ゆかり		
10	クロックムッシュ	○	ハム スライスチーズ	ミルクパーカーパン		585	水	プリの西京焼き		プリ 西京みそ	砂糖 白ごま 油		579	
水	ミネストローネスープ	○	鶏肉	油 じゃが芋 マカロニ	玉葱 人参 トマト缶 ビーマン		25	かぶの即席漬			ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 かぶ		
11	ブロccoliーサラダ			オリーブ油 砂糖	キャベツ きゅうり ブロccoliー 玉葱	26.3	水	生麩入りすまし汁		豆腐 わかめ	生麩	長ねぎ えのきたけ	25.2	
木	ソース焼きそば	○	豚肉	蒸し中華種 油	人参 キャベツ もやし	544	25	スバゲティナポリタン		豚肉 粉チーズ	スバゲティ 油	玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶 トマトビュレ トマトケチャップ ビーマン	543	
12	レンコン入り野菜ソテー	○		油 じゃが芋	れんこん 玉葱 人参 さやえんどう		木	オニオンドレッシングサラダ	○		油 砂糖	キャベツ きゅうり もやし セロリー 玉葱		
12	果物(みかん)				みかん	21.4	26	りんご				りんご	22.7	
12	かやくご飯	○	油揚げ	もち米 精白米 砂糖	ごぼう 人参		26	釜焼きビビンバ	○	鶏ひき肉	精白米 精麦 油 砂糖 ごま油 白ごま	もやし ほうれん草 しょうが	550	
12	さばのカレー竜田揚げ	○	さば	でんぶん 油	しょうが	614	金	ビーフン炒め	○	豚肉	油 ビーフン ごま油	人参 玉葱 キャベツ ビーマン		
金	辛子煮ひたし		糸削り節		もやし ほうれん草 人参 キャベツ		27	青菜とコーンスープ			でんぶん	人参 干し椎茸 玉葱 キャベツ コーン缶 チンゲン菜	21.8	
15	すまし汁		豆腐 わかめ		長ねぎ えのきたけ	26.9	29	にんじんご飯			精白米	人参		
15	ご飯	○		精白米		578	水	きやべつメンチカツ	○	豚ひき肉 鶏ひき肉	パン粉 小麦粉 油	玉葱 キャベツ	648	
15	豚肉のしょうが焼き	○	豚肉	油	しょうが		月	レモン和え			砂糖	小松菜 白菜 きゅうり もやし レモン		
15	もやしと小松菜のごま酢			白ごま 砂糖	もやし 小松菜		30	チキンスープ	○	鶏肉	油	セロリー 玉葱 人参 ビーマン	23.9	
月	田舎汁	○	豆腐 みそ	じゃが芋	大根 人参 ごぼう れんこん	24.0	火	みそラーメン		豚肉 みそ	蒸し中華種 油 ごま油 白ごま 練りごま	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 もやし	704	
								大豆と小魚と芋のいり煮	○	大豆 かえり煮干し 調理用牛乳	でんぶん さつま芋 油 砂糖 白ごま		29.5	

★ 15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。

※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されています。

※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。

