

11月献立表

平成22年11月
目黒区立油面小学校
校 長 保木井 繁
栄養士 楠 由紀子

日	曜	こんだて名		おもな食材			エネルギー (kal) たんぱく質 (g)
				赤 (血や肉になる)	黄 (熱や力になる)	緑 (体の調子を整える)	
1	月	チキンライス ポトフ くだもの	牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 麦 じゃがいも 米油	にんじん ピーマン トマトジュース かぶ 玉葱 マッシュルーム きゃべつ りんご	690 kal 25.4 g
2	火	マーガリンパン 魚のオランダ揚げ 野菜ソテー インデアンポテト	牛乳	メルルサ たまご ベーコン 牛乳	マーガリン 小麦粉 米油 じゃがいも	パセリ にんじん ピーマン しょうが 玉葱 きゃべつ ホールコーン マッシュルーム	601 kal 26.3 g
4	木	スパゲッティ・ミートソース フルーツポンチ	牛乳	豚挽き肉 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 さとう オリーブ油 バター 米油	にんじん ホールトマト パセリ にんにく しょうが 玉葱 セロリー マッシュルーム みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶) りんご	690 kal 27.4 g
5	金	菜めし おでん もやしの甘酢煮 くだもの	牛乳	白焼き竹輪 つみれ がんもどき 油揚げ はんぺん 昆布 ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 さとう 里芋 こんにゃく 米油 ごま ごま油	小松菜 にんじん 大根 もやし みかん	619 kal 23.4 g
8	月	ご飯 きびなごのから揚げ 竹輪の磯辺揚げ コールスローサラダ みそ汁	牛乳	白焼き竹輪 豆腐 みそ きびなご 昆布 牛乳	米 でん粉 さとう 小麦粉 米油 ごま	にんじん しょうが きゃべつ ホールコーン 玉葱 なめこ 長ねぎ	645 kal 24.0 g
9	火	ソース焼きそば たこ揚げ	牛乳	豚肉 いか たまご たらすり身 たこ 粉かつお 青のり	蒸し中華麺 でん粉 小麦粉 長いも さとう 米油	にんじん にら 玉葱 きゃべつ もやし たけのこ しょうが 長ねぎ	709 kal 29.4 g
10	水	ポークハヤシライス わかめとじゃこのサラダ モンブランピーチ	牛乳	豚肉 ちりめんじゃこ 生わかめ 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	米 麦 小麦粉 さとう 米油 バター ごま油	にんじん パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム もやし きゅうり しょうが 黄桃(缶)	693 kal 27.5 g
11	木	ぶどうパン ポテトオムレツ ビーフンソテー 黒砂糖ゼリー	牛乳	ロースハム たまご 豚肉 きな粉 牛乳 寒天	ぶどうパン じゃが芋 ビーフン 黒砂糖 砂糖 米油 ごま油	パセリ にんじん にら 小松菜 玉葱 しょうが にんにく きゃべつ もやし 干し椎茸	616 kal 24.0 g
12	金	わかめご飯 納豆入りかき揚げ じゃがいものそぼろ煮 くだもの	牛乳	納豆 豚挽き肉 わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 小麦粉 さとう じゃが芋 でん粉 米油 ごま	にんじん 玉葱 ホールコーン たけのこ 干し椎茸 グリーンピース りんご	622 kal 21.5 g
15	月	麻婆豆腐丼 ナムル くだもの	牛乳	豚挽き肉 赤みそ 豆腐 八丁みそ 牛乳	米 麦 さとう でん粉 米油 ごま油 ごま	にんじん 青梗菜 小松菜 生姜 にんにく 干し椎茸 玉葱 長ねぎ もやし	866 kal 37.5 g
16	火	チャーハン 中華スープ シュウマイ	牛乳	たまご ベーコン 鶏肉 豆腐 豚挽き肉 牛乳	米 麦 さとう でん粉 シュウマイの皮 米油 ごま油	にんじん ピーマン ほうれん草 ホールコーン 長ねぎ たけのこ きくらげ 干し椎茸 キャベツ	856 kal 30.0 g
17	水	ほうとう りんごとさつま芋のパイ	牛乳	豚肉 油揚げ 豆乳 みそ 牛乳	ほうとう麺 さつま芋 さとう パイの皮	にんじん かぼちゃ 小松菜 大根 ごぼう 干し椎茸 白菜 長ねぎ りんご	665 kal 21.2 g
18	木	ハムカツサンド 野菜のクリームシチュー くだもの	牛乳	ロースハム たまご ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	丸パン さとう 小麦粉 パン粉 米油 バター	にんじん ブロッコリー かぶ 玉葱 きゃべつ マッシュルーム みかん	605 kal 21.1 g
19	金	菊花ご飯 さんまの蒲焼 五目豆 みそ汁	牛乳	さんま 大豆 豚肉 油揚げ 生わかめ 牛乳	米 麦 さとう でん粉 じゃが芋 こんにゃく	にんじん ピーマン 菊の花 しょうが 長ねぎ	571 kal 25.1 g
22	月	チキンカレー 切り干し大根はりはり漬け くだもの	牛乳	鶏肉 粉チーズ 昆布 牛乳	米 麦 さとう 小麦粉 じゃが芋 米油 バター	にんじん ブロッコリー にんにく しょうが 玉葱 切り干し大根 みかん	614 kal 21.9 g
24	水	八宝麺 いもけんぴ	牛乳	豚肉 いか むきえび うずらの卵 牛乳	蒸し中華麺 でん粉 さつま芋 さとう 米油 ごま油	にんじん 青梗菜 にら にんにく しょうが 干し椎茸 長ねぎ 玉葱 白菜 もやし	655 kal 23.6 g
25	木	ツナトースト 肉団子と野菜のスープ パリパリサラダ	牛乳	ツナフレーク 豆腐 豚挽き肉 たまご ひじき ピザチーズ 牛乳	食パン でんぶ 春雨 わんたんの皮 ごま油 マヨネーズ こま油	にんじん ピーマン パセリ しょうが レモン 玉葱 干し椎茸 白菜 長ねぎ きゅうり きゃべつ	642 kal 24.7 g
26	金	まいたけご飯 どさんこ汁 かぶの即席漬 け	牛乳	鶏肉 鮭 豆腐 みそ 牛乳	米 じゃが芋 米油 バター	にんじん 小松菜 干し椎茸 しょうが もやし ホールコーン 長ねぎ かぶ	673 kal 25.6 g
29	月	ふきよせご飯 さばの竜田揚げ 野菜のおかか和え みそ汁	牛乳	鶏肉 むきえび さば かつお節 みそ 牛乳 生わかめ	米 さつま芋 さとう でん粉 米油	にんじん 小松菜 干し椎茸 しょうが もやし 玉葱 なめこ 長ねぎ	629 kal 24.6g
30	火	煮込みうどん 千草和え ミルク葛餅	牛乳	豚肉 油揚げ うずらの卵 たまご きな粉 牛乳	さとう 冷凍うどん こんにゃく さとう でん粉 米油 ごま	にんじん 小松菜 ほうれん草 干し椎茸 玉葱 長ねぎ	631 kal 22.6 g

☆給食は都合により変更することがあります。
☆果物はりんご・みかん・柿など使用する予定です。