



11月こんだてひょう



目黒区立向原小学校
校長 畔柳 信之
栄養士 松澤あかね

献立名		牛乳	赤の仲間 たんぱく質 体をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 肉・魚・卵・豆・豆製品	炭水化物 穀類・いも類	脂質 油脂・種実類	ビタミン・無機質 緑黄色野菜 その他の野菜・果物
3月						
4月 火	栗とさつまいもごはん けんちん汁 焼きりんご	☆十三夜☆ 2日の夜は十三夜でした。栗がおいしい季節と重なることから、別名『栗名月』といひます。給食では、栗を使ったごはんを作ります。	鶏肉、油揚げ、豆腐	精白米、もち米、さつまいも じゃがいも、こんにやく 砂糖	栗 油 バター	588 kcal 21.4 g 16.6 g 1.8 g
5月 水	ごはん さばのごまみそあんかけ 野菜ののりあえ 変わり五目豆		さば、赤みそ かつおぶし 大豆、豚肉	精白米、精麦 砂糖 じゃがいも、こんにやく、砂糖	ごま 油	649 kcal 28.6 g 22.7 g 1.6 g
6月 木	たまごとじうどん モチモチさつまいも蒸しパン		鶏肉、油揚げ、かまぼこ、たまご 豆乳、たまご	砂糖、でん粉、冷凍うどん 上新粉、砂糖、黒砂糖、さつまいも	油	628 kcal 25.1 g 17.4 g 2.2 g
7月 金	キムタクごはん 鶏団子スープ くだもの かき 果物(柿)	☆おいしい読書献立☆ 11月9日まで読書週間です。図書室にある絵本『おだんごスープ』から鶏団子スープを作ります！	豚肉 鶏肉、豆腐、みそ、高野豆腐、うずら卵	精白米、精麦 でん粉、緑豆はるさめ	油 ごま	600 kcal 24.9 g 18.5 g 1.9 g
10月	こんぶごはん ひじき入り卵焼き きりぼしだいこん 切干大根のベーコンソテー だいごいも 大学芋	季節の食材 ☆さつまいも☆ さつまいもを揚げてから、給食室特製のみつでからめた人気のメニューです。	鶏肉、たまご ベーコン	塩昆布 芽ひじき 砂糖 さつまいも、砂糖、水あめ	ごま 油 油	695 kcal 22.5 g 23.4 g 1.4 g
11月 火	ツナピザトースト かぼちゃのクリームスープ くだもの きっか 果物(菊花みかん)		さば水煮 鶏肉、大豆、豆乳	チーズ 牛乳、サワークリーム	胚芽食パン、砂糖 じゃがいも、薄力粉、砂糖	603 kcal 29.9 g 24.9 g 2.2 g
12月 水	ごはん さめのカレームニエル ビーフン炒め みそ汁		もつかさめ 豚肉 油揚げ、みそ	精白米、精麦 薄力粉 ビーフン さつまいも	油、バター 油	639 kcal 24.2 g 22.0 g 2.0 g
13月 木	ごはん 豆腐のナゲット ごま和え 治部煮	日本全国食の旅 ☆石川県☆ 目黒区の友好都市金沢市のある石川県。石川県の郷土料理『治部煮』を作ります。	豆腐、ツナ、鶏肉、たまご 鶏肉	精白米、精麦 でん粉、砂糖 砂糖 砂糖、薄力粉、じゃがいも、生ふ	油 ごま 油	623 kcal 26.9 g 18.1 g 1.9 g
14月 金	じゃこべえピラフ 卵と青菜のスープ スイートポテト	季節の食材 ☆さつまいも☆ さつまいもを蒸してつぶしてから、砂糖と牛乳を入れて形を整えて焼いたデザート『スイートポテト』を作ります。	油揚げ、ベーコン、大豆 豆腐、たまご たまご	ちりめんじゃこ 牛乳、生クリーム	精白米、精麦 でん粉、緑豆はるさめ さつまいも、砂糖	709 kcal 25.5 g 24.0 g 2.3 g
17月	ごはん 肉豆腐 野菜のさっぱり漬 くだもの 果物(りんご)		豚肉、豆腐	精白米、精麦 こんにやく、砂糖、でん粉 ごま	油 油	589 kcal 25.0 g 16.8 g 2.1 g

	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
			たんぱく質 肉・魚・卵・豆・豆製品	炭水化物 穀類・いも類	脂質 油脂・種実類	ビタミン・無機質 緑黄色野菜 その他の野菜・果物			
18 火	スパゲティミートソース	○	豚肉・高野豆腐	スパゲティ	油	にんじん・トマト・水菜	572 kcal		
	だいこん 大根とじゃこのサラダ		かつおぶし	ちりめんじゃこ	砂糖	油・ごま	にんじん・こまつな	27.0 g	
	くだもの 果物(菊花みかん)						みかん(早生)	20.4 g	
								2.0 g	
19 水	ごはん	○		精白米・精麦			631 kcal		
	かんろうあ ししゃもの甘露揚げ			ししゃも	でん粉・砂糖	なたね油		25.0 g	
	ちくさあ 干草和え		油揚げ・たまご		砂糖	米ぬか油	にんじん・こまつな	21.4 g	
	しる みそ汁		油揚げ・みそ	わかめ	じゃがいも		玉葱・長ねぎ	2.5 g	
20 木	ごはん	○		精白米・精麦			600 kcal		
	にくだんご 肉団子のもち米蒸し		豚肉・豆腐・高野豆腐		でん粉・もち米	油	玉葱・長ねぎ・しょうが	22.9 g	
	あおな 青菜ともやしのナムル					油・ごま	こまつな・にんじん	もやし	16.7 g
	こうやどうふ 高野豆腐と野菜の煮物		高野豆腐		こんにやく・じゃがいも・砂糖		にんじん・さやいんげん	れんこん	1.4 g
21 金	ごはん	○		精白米・精麦			730 kcal		
	とうふ 豆腐の春巻き		豆腐	ちりめんじゃこ・チーズ	でん粉・春巻きの皮	油	にんじん	しめじ・長ねぎ	23.1 g
	やさい 野菜の高野和え		高野豆腐		砂糖	ごま	こまつな・にんじん	もやし	28.1 g
	しる みそ汁		油揚げ・みそ	わかめ	さつまいも			えのきたけ・長ねぎ	2.2 g
24 月	勤労感謝の日の振替休日								
25 火	群読発表会の振替休業日								
26 水	ごはん	○		精白米・精麦			627 kcal		
	うめに さんまの梅煮		さんま		砂糖・黒砂糖・でん粉		しょうが・梅干し	24.4 g	
	じゃがいも じゃが芋のきんぴら		豚肉		こんにやく・じゃがいも・砂糖	油・ごま	にんじん・さやいんげん	ごぼう	22.8 g
	しる みそ汁		油揚げ・みそ				こまつな	だいこん・えのきたけ・長ねぎ	2.7 g
27 木	とうにゅう 豆乳フレンチトースト	○	たまご・豆乳	無塩食パン・砂糖	バター		565 kcal		
	とりにく 鶏肉のスープカレー		鶏肉・大豆		薄力粉・じゃがいも・砂糖	油	にんじん・トマト・水菜・こまつな	しょうが・にんにく・セロリ・玉葱	25.7 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト	砂糖			りんご・黄桃シロップ漬け	21.7 g
									1.9 g
28 金	ふきよ 吹き寄せごはん	○	鶏肉・高野豆腐	精白米・もち米・砂糖・さつまいも	油	にんじん	しょうが・しめじ・ごぼう	611 kcal	
	さわにわん 沢煮碗		豚肉・油揚げ			油	にんじん・こまつな	ごぼう・だいこん・長ねぎ	22.2 g
	くだもの 果物(みかん)							みかん(早生)	18.7 g
									2.1 g

※都合により変更する場合があります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
11月平均	627kcal	25.0g	20.8g	2.0g

※都合により変更する場合があります。

とくしょしゅうかんこんだて

としよしつにある ほんと きゅうしょくの こんだてを しょうかい します！

おばあさんが いなくなつて ひとりぼっちになつてしまつた おじいさん。おばあさんが つくつてくれた おだんごスープが たべたくなつて つくつてみたら・・・

ほっこり こころが あつたかくなる おはなしです。

きゅうしょくしつでは とりにくを つかつた おだんごスープを つくります。

ぜひ よんで みてください！

おだんごスープ

11がつの きょうじこんだて

十三夜(じゅうさんや)の こんだてを しょうかい します！

十三夜(じゅうさんや)は、まんげつ(満月)の すこし まえの つき。ちょうど <くり>が おいしいきせつなので『<くり>めいげつ』ともいいます。きゅうしょくでは さつまいもと <くり>を いっしょに たいきこんだ『<くり>と さつまいもの ごはん』をつくります。

昨年度の給食の写真です。

保護者のみなさま 献立表は、ご家庭での食事の参考にご覧ください。ご質問等は栄養士までどうぞ！

献立表の見方⑤ 栄養価の月平均

献立は、一か月の平均が基準に近くなるように計算しています。献立表の値は中学年のものです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
11月平均	627kcal	25.0g	20.8g	2.0g