

※献立の中に初めて食べる野菜・果物などの食材がある場合、まずはご家庭でお試ください。
※都合により献立が変更になる場合があります。

11月 予定献立表

目黒区立不動小学校

日	献立名	牛乳	＜赤の仲間＞ 血や肉になる	＜黄の仲間＞ 熱や力の元になる	＜緑の仲間＞ 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質 食塩相当量
4火	五目おこわ	○	鶏肉,油揚げ	精白米,もち米,調合油,砂糖	しめじ,にんじん,ごぼう	588 kcal
	白菜とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖,調合油	はくさい,こまつな,にんじん,玉葱	25.0 g
	卵の花汁		鶏肉,生揚げ,白みそ,赤みそ,豆乳,おから(新製法)		だいこん,にんじん,こねぎ	20.9 g
						2.5 g
5水	炒めそば	○	豚肉	調合油,蒸し中華麺(油なし),砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,にら	588 kcal
	中華風コーンスープ		鶏肉,たまご	調合油,でん粉,ごま油	にんじん,玉葱,ホールコーン缶,クリームコーン缶,チンゲンツアイ	23.8 g
	りんごの揚げパイ			さつまいも,砂糖,バター,ぎょうざの皮,薄力粉,大豆油	りんご	23.6 g
						2.8 g
6木	チキンライス	○	ベーコン,鶏肉	精白米,オリーブ油,調合油,砂糖	玉葱,ホールコーン缶,にんじん,グリーンピース	731 kcal
	キラキラカレースープ煮		ウィンナー,豚肉	調合油,じゃがいも,米粉パスタ	にんにく,玉葱,にんじん,こまつな	21.9 g
	お祝いカップケーキ		きな粉(大豆),豆乳	米粉,でん粉,砂糖,調合油,粉砂糖	レモン	23.6 g
						2.8 g
7金	きな粉揚げパン	○	きな粉(大豆)	コッパン,大豆油,砂糖		597 kcal
	ポトフ		鶏肉,ウィンナー	調合油,じゃがいも	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ,ブロッコリー	23.1 g
	コーンサラダ			調合油,三温糖	ホールコーン缶,キャベツ,もやし,こまつな,にんにく	29.2 g
						2.2 g
10月	ご飯	○		精白米		585 kcal
	豆腐の玉子焼き		豚肉,絞豆腐,たまご	調合油,ごま油,砂糖	にんじん,玉葱,にら	27.1 g
	ほうれん草のおひたし		かつお節		もやし,ほうれんそう,キャベツ	19.5 g
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	調合油,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	1.9 g
11火	ご飯	○		精白米		610 kcal
	鯖の味噌煮		ノルウェーさば,赤みそ,八丁みそ	三温糖,白ざら糖,でん粉	しょうが	24.6 g
	野菜のおひたし		かつお節		こまつな,にんじん,キャベツ	24.3 g
	ねぎとわかめのスープ		生わかめ,木綿豆腐	ごま(いり)	えのきたけ,長ねぎ	2.1 g
12水	中華風菜飯	○	豚肉,凍豆腐	精白米,精麦,ごま油,三温糖,調合油	にんじん,れんこん,こまつな	611 kcal
	焼売		豚肉	砂糖,でん粉,しゅうまいの皮	玉葱,長ねぎ,しめじ,しょうが	24.8 g
	春雨スープ		鶏肉,木綿豆腐	ごま油,普通はるさめ(乾)	しょうが,にんじん,長ねぎ,にら	18.5 g
						2.5 g
13木	ほうれん草ときのこのクリームパスタ	○	鶏肉,牛乳,豆乳,生クリーム(乳),粉チーズ	オリーブ油,スパゲティ,調合油,バター,薄力粉	にんにく,玉葱,しめじ,ほうれんそう	635 kcal
	フレンチサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,レタス,にんじん,にんにく	23.9 g
	にんじんドーナッツ		豆乳,生クリーム(乳)	薄力粉,三温糖,大豆油	にんじん,レモン	26.1 g
						1.5 g
14金	豚ねぎ塩だれ丼	○	豚肉	精白米,ごま油,でん粉	長ねぎ,にんにく,玉葱,キャベツ,にら,レモン(汁)	630 kcal
	さつま芋餅の味噌汁		木綿豆腐,生わかめ,赤みそ,白みそ	さつまいも,でん粉	にんじん,長ねぎ	23.4 g
	みかん寒天		粉寒天	砂糖	温州蜜柑(濃縮還元ジュース)	15.8 g
						1.9 g
17月	ご飯	○		精白米		617 kcal
	ヘルシーハンバーグ		豚肉,鶏肉,絞豆腐,豆乳	調合油,パン粉(乾燥),砂糖	玉葱	25.7 g
	粒マスタードレッシングサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな,玉葱,にんにく	21.1 g
	味噌汁		木綿豆腐,生わかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	長ねぎ	1.7 g
18火	カレーピラフ	○	鶏肉,鶏肉	精白米,バター,調合油	玉葱,にんじん,ホールコーン缶,グリーンピース(冷凍)	640 kcal
	チーズポテの包み揚げ		牛乳,シュレッドチーズ	大豆油,春巻きの皮(生),じゃがいも,無塩バター,薄力粉		21.4 g
	あっさりトマトスープ		ベーコン	調合油,じゃがいも	セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ,ホールのトマト(缶)	21.9 g
						2.5 g
19水	玉子とじうどん	○	鶏肉,油揚げ,たまご	冷凍細うどん,調合油,砂糖,でん粉	にんじん,玉葱,長ねぎ	582 kcal
	きびなごのごま天ぷら		きびなご	薄力粉,コーンスターチ,ごま(いり),大豆油		31.4 g
	わかめとツナのピリ辛和え		カットわかめ,まぐろ缶詰(油漬フレーク付)	三温糖,ごま油	キャベツ,にんじん,こまつな	26.9 g
						2.5 g
20木	コーンポテトースト	○	ベーコン,シュレッドチーズ	食パン,オリーブ油,じゃがいも	にんにく,玉葱,ホールコーン缶,クリームコーン缶	588 kcal
	鶏肉と大豆のトマト煮		大豆(国産・乾),鶏肉,生クリーム(乳)	調合油,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,しめじ,キャベツ,ホールのトマト(缶),グリーンピース(冷凍)	26.5 g
	果物(りんご)				りんご	23.7 g
						2.7 g
21金	ビーンズキーマカレー	○	鶏肉,豚肉,大豆(国産・乾),豆乳	精白米,調合油,三温糖,米粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),ホールのトマト(缶)	609 kcal
	蕪とツナのサラダ		まぐろ缶詰(油漬フレーク付)	調合油,砂糖	キャベツ,かぶ,にんじん,玉葱,かぶ(葉)	22.8 g
	果物(柿)				かき(甘がき)	19.2 g
						1.7 g
25火	さつま芋と筍のおこわ	○	豚肉,油揚げ,焼き竹輪	精白米,もち米,さつまいも,ごま油,三温糖,ごま(いり)	にんじん,たけのこ(水煮缶詰)	581 kcal
	秋刀魚のつみれ汁		さんま(すり身),たら(すり身),赤みそ,絞豆腐	でん粉,ごま油	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	25.1 g
	黒糖豆乳ゼリー		カラギーナン,豆乳,きな粉(大豆)	黒砂糖,砂糖		19.8 g
						2.1 g
26水	ご飯	○		精白米		622 kcal
	サメと大豆の甘辛揚げ		もうかさめ,大豆(国産・乾),あおのり	でん粉,米粉,大豆油,砂糖	しょうが	24.7 g
	野菜のみそだれ和え		赤みそ	砂糖,ごま油	はくさい,キャベツ,こまつな,にんじん	16.4 g
	はっと汁		油揚げ	薄力粉	にんじん,だいこん,ごぼう,まいたけ,長ねぎ,せり	2.1 g
27木	酢五目	○	鶏肉,油揚げ,刻みのり	精白米,三温糖,調合油,つきこんにゃく(白),砂糖	ごぼう,にんじん,しめじ	582 kcal
	明日葉麺のすまし汁		さつま揚げ,生わかめ	あしたばうどん	にんじん,長ねぎ,しょうが	21.6 g
	糸寒天のごま酢あえ		糸寒天,油揚げ	三温糖,白ごま(すり),ごま(いり)	にんじん,こまつな,キャベツ,もやし	18.6 g
						2.7 g
28金	具たくさん菜飯	○	鶏肉,豚肉,油揚げ	精白米,精麦,調合油	にんじん,こまつな	594 kcal
	おでん		結び昆布(乾),生揚げ,さつま揚げ,焼き竹輪	こんにゃく,砂糖,竹輪ふ,じゃがいも	だいこん	23.4 g
	果物(りんご)				りんご	18.2 g
						2.7 g