家庭数配布

令和2年11月献立表

献＊立＊表

墨田区立第三吾嬬小学校

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	エネルギー たんぱく質	一口メモ
4 水	さんまのかばやきどん	○	サンマ	こめ, 押麦, でんぷん, 揚げ油, さとう	しょうが	701 kcal 25.5 g	秋が旬のさんまの蒲焼き丼を、味わっていただきましょう。
	きのことうふのすましじる		とりにく, とうふ, わかめ		たまねぎ, なましいたけ, えのきだけ, こまつな		
	くだもの				かき		
5 木	ココアパン	○		ココアパン		656 kcal 24.4 g	秋のグラタンには、旬の生のマッシュルームとエリンギを入れます。
	あきのとうにゅうグラタン		とりにく, 豆乳, 調理用牛乳, こなチーズ	油, マカロニ, バター, こむぎこ, ぱんこ	たまねぎ, エリンギ, マッシュルーム, にんじん		
	キャロットソースサラダ			さとう, 油	きゃべつ, きゅうり, ホールコーン, にんじん		
6 金	わかめうどん	○	とりにく, あぶらあげ, わかめ	うどん	たまねぎ, にんじん, しょうが, ねぎ, こまつな	595 kcal 26.9 g	菊花団子とは、肉団子にもち米をつけて菊の花のように見えるように仕上げた料理です。カレー粉でもち米を着色し、黄色い菊花団子も作ります。
	きっかだんご（菊花団子）		とりひきにく, ぶたひきにく, たまご	ぱんこ, でんぷん, もちごめ	しょうが, たまねぎ, にんじん		
	くだもの				みかん		
9 月	にしょくガーリックフランス	○		ソフトフランスパン, マーガリン	にんにく, パセリ	561 kcal 19.6 g	11月8日は、「いい歯の日」です。ガーリックトーストをよくかんで食べてほしいと思います。
	グリーンサラダ			さとう, ねりごま, ごま油	きゃべつ, きゅうり, ブロッコリー		
	ボルシチ		ぶたにく, なまクリーム	油, じゃがいも, さとう	にんにく, たまねぎ, きゃべつ, にんじん ホールトマト, ビーツ		
10 火	ごはん	○		こめ		622 kcal 29.1 g	鮭の旬は、秋です。一汁二菜の和食献立を味わってほしいと思います。
	さけのしおやき		さけ				
	きくいりおひたし				はくさい, こまつな, きく		
	みそしる		とうふ, あぶらあげ, わかめ, みそ		たまねぎ, こまつな		
11 水	あんかけごはん	○	ぶたにく, イカ	こめ, 油, つきこんにゃく, さとう, でん粉	しょうが, たまねぎ, にんじん, しいたけ, はくさい, こまつな	627 kcal 20.8 g	里芋は、秋が旬です。三温糖で作った甘いタレと、素揚げした里芋を絡めた里芋の甘辛和えは毎年人気です。
	さといものあまからあえ			揚げ油, さといも, さんおんとう, ごま			
	くだもの				りんご		
12 木	とんはん（豚飯）	○	ぶたにく, かまぼこ	こめ, ごま油, 油	にんにく, しょうが, ほししいたけ, チンゲンサイ	561 kcal 21.1 g	豚飯には、角切りにしたかまぼこも入れます。
	ちゅうかふうきゅうり			ごま油	きゅうり		
	ワンタンじる		ぶたにく	ワンタンのかわ	しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, もやし, チンゲンサイ		
13 金	いなかうどん	○	とりにく, あぶらあげ, みそ	油, うどん	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ ほししいたけ, ねぎ, こまつな	519 kcal 19.5 g	秋が旬のさつまいもには、ビタミンCのほか食物繊維も多く含まれます。
	やきいも			さつまいも			
	もやしのあまずあえ			しろごま, さとう, ごま油	もやし, にんじん, きゅうり		
16 月	こめこパン	○		こめこパン		628 kcal 30.5 g	給食室手作りハンバーグには、みじん切りにした大豆も入れます。
	だいずいりハンバーグ		ぶたひきにく, だいず, たまご	油, ぱんこ	せろり, たまねぎ, にんじん		
	じゃがいものバター煮			じゃがいも, バター			
	やさいスープ		ぶたにく	油	たまねぎ, きゃべつ, にんじん, ホールコーン, こまつな		
17 火	ごはん	○		こめ		642 kcal 26.5 g	どさんこ汁とは、北海道産の食材がたくさん入った料理です。じゃがいも、にんじん、コーンなどを入れ、仕上げにバターを入れます。
	こうなごのつくだに		こうなご	さとう			
	ごもくたまごやき		ぶたにく, あぶらあげ, たまご	油, さとう	ほししいたけ, たけのこ, にんじん, ほうれんそう		
	どさんこじる		ぶたにく, とうふ, みそ, わかめ	じゃがいも, バター	にんじん, ホールコーン, えのきだけ, ねぎ		
18 水	チキンライス	○	とりにく	こめ, バター, 油	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, ピーマン	722 kcal 20.5 g	秋が旬のりんごを煮て、アップルケーキを作ります。
	ごまだれサラダ			しろごま, さとう, ごま油	きゃべつ, きゅうり, にんじん, ホールコーン		
	アップルケーキ		たまご, なまクリーム, 調理用牛乳	こむぎこ, バター, さんおんとう	レモン, りんご		
19 木	しょうゆラーメン	○	ぶたにく, うずらたまご	ラーメン, ごま油, 油, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, しいたけ たまねぎ, きゃべつ, もやし, ねぎ	630 kcal 30.3 g	今回は、ビーンズポテトに青のりも使います。青のりを使うことで香りのよい料理に仕上がります。
	あおのりビーンズポテト		だいず, あおのり	揚げ油, じゃがいも			
	くだもの				みかん		
20 金	くりとまいたけのおこわ	○	とりにく, あぶらあげ	こめ, もちごめ, くり	まいたけ, にんじん	591 kcal 25.2 g	秋が旬のくりとまいたけを使ったおこわを味わって食べてほしいと思います。
	はたはたのからあげ		はたはた	揚げ油, でんぷん			
	いもこじる		ぶたにく, とうふ	油, こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, しょうが		
24 火	やきカレーパン	○	ぶたにく, こなチーズ	まるパン, こむぎこ, バター, ぱんこ	せろり, にんにく, たまねぎ, ホールトマト	618 kcal 22.9 g	パンに具を挟み、パンの表面にパン粉をつけて、焼きカレーパンを作ります。
	たまごスープ		ぶたにく, たまご	油, じゃがいも, でんぷん	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう		
	フルーツポンチ		にゅうさんきんいんりょう	さとう	みかん, パインアップル, もも		
25 水	むろあじのそぼろどん	○	ムロアジミンチ, たまご	こめ, 油, さとう, しろごま	しょうが, たまねぎ, にんじん, れんこん ほししいたけ, さやいんげん	683 kcal 30.0 g	大根は、冬が旬です。
	だいこんのべっこうに		ぶたにく, さつま揚げ	油, さとう	だいこん, にんじん		
	みそしる		あかみそ, しろみそ, とうふ	さつまいも	たまねぎ, ねぎ		
26 木	さつまいものおこわ	○		こめ, もちごめ, さつまいも, くろごま		596 kcal 22.4 g	笹かまぼこに、肉だねをのせてオーブンで焼き、笹かまの木の葉焼きを作ります。
	ささかまのこのはやき		かまぼこ, とりひき肉, ぶたひき肉	ぱんこ, くずでん粉	ねぎ, たまねぎ		
	さわにわん（沢煮椀）		ぶたにく, あぶらあげ		だいこん, にんじん, ほししいたけ たまねぎ, えのきだけ, こまつな		
27 金	マーボーどん	○	ぶたにく, あかみそ, とうふ	こめ, 油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん たまねぎ, にら	662 kcal 24.3 g	給食の麻婆丼は、ケチャップも使い甘く仕上げています。
	バンサンスー			はるさめ, さとう, ごま油	きゃべつ, きゅうり, にんじん		
	くだもの				りんご		
30 月	おせきはん	○	ささげ	もちごめ, こめ, くろごま		666 kcal 26.9 g	今日から5日間、三吾小の145周年をお祝いし「周年ウィーク給食」を実施します。初日は、お祝い事の日の行事食の赤飯です。
	さかなのしおこうじやき		さわら	しおこうじ			
	ごまあえ			しろごま, さとう	きゃべつ, もやし, ほうれんそう		
	とんじる		ぶたにく, とうふ, みそ	こんにゃく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな		