# 令和６年度 11月 墨田区立柳島小学校 給食献立予定表

１１月は 和の食材キャンペーン！

| 日 | 献立（牛乳が毎日付きます） | 血や肉になる食品（あか） | | 熱や力の元になる食品（きいろ） | | 体の調子を整える食品（みどり） | | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>金 | 【11/3・文化の日献立】<br>きのこごはん　利休汁　さつまいもプリン | とり肉 油揚げ<br>ぶた肉 白みそ<br>赤みそ | 飲用牛乳<br>調理用牛乳<br>粉寒天<br>生クリーム | 米 もち米 さとう<br>はちみつ<br>じゃがいも<br>さつまいも | 油<br>ねりごま<br>ごま油 | にんじん<br>こまつな | しいたけ しめじ<br>まいたけ ごぼう<br>たまねぎ だいこん | 603 kcal<br>20.2 g<br>20.7 g |
| 5<br>火 | ごまごはん　さけの紅葉焼き<br>磯香和え　しめじと豆腐のみそ汁 | サケ 白みそ<br>豆腐 赤みそ<br>白いんげん<br>油揚げ | 飲用牛乳<br>のり | 米 | ごま油<br>白ごま<br>ｴｯｸﾞ ｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ | にんじん<br>こまつな | キャベツ もやし<br>えのきたけ たまねぎ<br>しめじ ねぎ | 618 kcal<br>28.5 g<br>25.1 g |
| 6<br>水 | ごまきなこあげパン<br>たらと野菜のスープ　おいもサラダ | きな粉<br>ベーコン<br>タラ | 飲用牛乳 | ショートニングパン<br>さとう<br>じゃがいも<br>さつまいも | 油<br>白ごま<br>オリーブ油 | にんじん | にんにく たまねぎ<br>ねぎ キャベツ<br>コーン缶 | 579 kcal<br>19.4 g<br>30.5 g |
| 7<br>木 | 和風こまツナスパゲティ<br>ししゃもの磯チーズ焼き　和風ドレッシングサラダ | ベーコン<br>ツナ缶 | 飲用牛乳<br>ししゃも<br>粉チーズ<br>あおのり | スパゲティ<br>パン粉<br>黒砂糖 | オリーブ油<br>ｴｯｸﾞ ｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ<br>ごま油 | こまつな<br>にんじん | にんにく たまねぎ<br>しめじ キャベツ<br>もやし コーン缶 | 578 kcal<br>28.0 g<br>28.2 g |
| 8<br>金 | 【11/8・いい歯の日献立】<br>ごはん　チキンチキンごぼう<br>ごまじゃこ和え　えのきとくきわかめのみそ汁 | とり肉 ハム<br>豆腐<br>白いんげん<br>赤みそ 白みそ | 飲用牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>くきわかめ | 米<br>かたくり粉<br>さとう | 油<br>白ごま<br>ごま油 | にんじん<br>ほうれんそう | ごぼう えだまめ<br>キャベツ たまねぎ<br>えのきたけ | 573 kcal<br>25.3 g<br>17.8 g |
| 11<br>月 | 塩ラーメン　豆とポテトの青のりじょうゆ和え<br>アロココフルーツ | ぶた肉<br>ちくわ<br>ひよこ豆 | 飲用牛乳<br>あおのり | ラーメン<br>じゃがいも<br>さとう | 油 | にんじん<br>チンゲンサイ | しょうが にんにく たまねぎ<br>しいたけ もやし コーン缶<br>みかん缶 パイン缶 黄桃缶<br>アロエ缶 ナタデココ | 569 kcal<br>20.7 g<br>18.9 g |
| 12<br>火 | すみちゃんカレーライス(隅田川ちゃんこカレー)<br>カリカリお豆のサラダ　りんご | ぶた肉<br>油揚げ<br>ひよこ豆 | 飲用牛乳 | 米 じゃがいも<br>糸こんにゃく<br>さとう 小麦粉<br>かたくり粉 | 油<br>ごま油 | にんじん | にんにく しょうが ごぼう<br>たまねぎ だいこん キャベツ<br>コーン缶 りんご | 673 kcal<br>22.2 g<br>21.9 g |
| 13<br>水 | あんバターサンド　大豆入り和風ミネストローネ<br>みそドレッシングサラダ | あずき ベーコン<br>ぶた肉 大豆<br>ウインナー<br>白みそ 赤みそ | 飲用牛乳 | ショートニングパン<br>さとう<br>じゃがいも<br>はちみつ | バター<br>油<br>オリーブ油 | トマト<br>トマト缶<br>にんじん | セロリ たまねぎ<br>キャベツ もやし<br>コーン缶 | 558 kcal<br>20.3 g<br>26.7 g |
| 14<br>木 | みそぶたキムチ豆腐丼<br>そうめんスープ　早香（みかん） | ぶた肉 赤みそ<br>豆腐 とり肉<br>なると | 飲用牛乳 | 米 さとう<br>かたくり粉<br>そうめん | 油<br>ごま油 | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな | にんにく しょうが ねぎ<br>たまねぎ たけのこ しいたけ<br>キムチ だいこん みかん | 586 kcal<br>23.5 g<br>16.3 g |
| 15<br>金 | ごはん　油淋魚（白身魚のからあげ香味ソースがけ）<br>野菜の中華和え　春雨と豆腐のスープ | ホキ<br>ベーコン<br>ぶた肉<br>豆腐 | 飲用牛乳 | 米 かたくり粉<br>さとう<br>はるさめ | 油<br>ごま油<br>白ごま | 葉ねぎ<br>にんじん<br>こまつな | しょうが キャベツ もやし<br>にんにく たまねぎ しいたけ | 598 kcal<br>25.2 g<br>20.9 g |
| 18<br>月 | 【学芸会応援☆1年「おたまじゃくしの 101 ちゃん」】<br>101 ちゃんの親子丼（青ねぎときざみ海苔の親子丼）<br>ごま和え　りんご | とり肉<br>たまご | 飲用牛乳<br>のり | 米<br>さとう | 白ごま<br>ゴマペースト | にんじん<br>葉ねぎ<br>ほうれんそう | たまねぎ キャベツ<br>もやし りんご | 587 kcal<br>22.7 g<br>17.5 g |
| 19<br>火 | 【学芸会応援☆2年「ゆめどろぼう」】<br>ミルクコッペパン<br>夢ある市場グラタン（ﾀﾗのﾄﾏﾄｸﾞﾗﾀﾝ）　ベジ豆スープ | ベーコン<br>タラ<br>レンズまめ<br>ウインナー | 飲用牛乳<br>ピザチーズ | ミルクパン<br>じゃがいも | 油<br>バター | にんじん<br>トマト缶 | セロリ にんにく<br>たまねぎ しめじ<br>キャベツ | 585 kcal<br>28.8 g<br>24.0 g |
| 20<br>水 | 【学芸会応援☆3年「泣いた赤おに」】<br>カレーうどん　もやしとわかめのナムル<br>赤おにまんじゅう（さつまいも入り蒸しまんじゅう） | とり肉<br>油揚げ | 飲用牛乳<br>わかめ<br>調理用牛乳 | かたくり粉<br>うどん さとう<br>小麦粉<br>さつまいも | 油<br>白ごま<br>ごま油 | にんじん<br>こまつな | たまねぎ しいたけ<br>もやし りんご | 615 kcal<br>21.3 g<br>17.2 g |
| 21<br>木 | 【学芸会応援☆4年「ナマケロナマケロ」】<br>ひじきピラフ　ごまドレッシングサラダ<br>ナマケズの粉クッキー（きな粉ｸｯｷｰ） | ベーコン<br>とり肉<br>ツナ缶<br>赤みそ<br>きな粉 | 飲用牛乳<br>ひじき | 米<br>三温糖<br>小麦粉<br>グラニュー糖<br>さとう | オリーブ油<br>ゴマペースト<br>ごま油<br>マーガリン | にんじん<br>さやいんげん | たまねぎ コーン缶<br>キャベツ もやし | 621 kcal<br>18.9 g<br>26.3 g |
| 22<br>金 | 【学芸会応援☆5年「人間になりたがった猫」】<br>黒砂糖パン　マリアンシチュー（ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのﾎﾜｲﾄｼﾁｭｰ）<br>オニオンドレッシングのわかめサラダ | ベーコン<br>豆乳<br>ぶた肉<br>ツナ缶 | 飲用牛乳<br>生クリーム<br>わかめ | 黒砂糖パン<br>じゃがいも<br>米粉 パン粉<br>かたくり粉<br>さとう | 油<br>バター | にんじん<br>ほうれんそう | セロリ たまねぎ<br>マッシュルーム しょうが<br>キャベツ もやし | 574 kcal<br>24.1 g<br>23.7 g |
| 23<br>土 | 【学芸会応援☆6年「エルコスの祈り」】<br>ツナケチャップライス<br>FZI スープ（ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭｽｰﾌﾟ）　もやしのサラダ | ツナ缶<br>ベーコン<br>とり肉<br>豆乳 | 飲用牛乳<br>調理用牛乳<br>生クリーム | 米<br>じゃがいも<br>米粉<br>さとう | オリーブ油<br>油 バター<br>白ごま<br>ごま油 | にんじん<br>さやいんげん | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム セロリ<br>クリームコーン コーン缶<br>もやし キャベツ | 560 kcal<br>19.4 g<br>20.7 g |
| 26<br>火 | 【和食の日】ごはん　ぶりのごま照り焼き<br>野菜の浅漬け風　茶わん蒸し風スープ | かつお節 ブリ<br>とり肉 たまご<br>えび かまぼこ | 飲用牛乳 | 米<br>さとう<br>かたくり粉 | 白ごま | こまつな | しょうが キャベツ<br>もやし レモン果汁<br>しいたけ | 612 kcal<br>33.3 g<br>23.0 g |
| 27<br>水 | すき焼き風うどん<br>じゃがもち　温州みかん | ぶた肉<br>豆腐 | 飲用牛乳<br>ダイスチーズ | しらたき<br>さとう うどん<br>じゃがいも<br>かたくり粉 | 油 | こまつな | ねぎ しいたけ はくさい<br>みかん | 617 kcal<br>22.4 g<br>21.1 g |
| 28<br>木 | ゆかりわかめごはん<br>切り干し大根の玉子焼き　高野豆腐入り肉じゃが | とり肉<br>たまご<br>ぶた肉<br>凍り豆腐 | 飲用牛乳<br>わかめご飯の素 | 米<br>さとう<br>しらたき<br>じゃがいも | 油<br>白ごま<br>ごま油 | にんじん<br>さやいんげん | ゆかり粉 たまねぎ<br>切干しだいこん | 662 kcal<br>28.8 g<br>22.6 g |
| 29<br>金 | ごはん　おからコロッケ<br>キャベツとえのきのおひたし　だいこんのみそ汁 | ぶた肉 おから<br>白いんげん<br>赤みそ<br>白みそ | 飲用牛乳<br>わかめ | 米<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>パン粉 | 油 | にんじん | たまねぎ えのきたけ<br>キャベツ もやし<br>だいこん | 667 kcal<br>21.9 g<br>23.3 g |

※献立や食材は都合により変更になる場合がございます。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は中学年のものです。