

令和6年度

11月



予定献立表(前半)



中野区立桃花小学校

給食回数<20回>

日	曜	こんだてめい 献立名	牛 乳	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
				う 血や肉、骨や歯になるもの	からだ 体を動かす熱や力になるもの	からだ からだの調子を整えるもの		
1	金	ごはん	○		米, 麦		565	【11月2日*都市農業の日】 都市農業の日にちなみ、「JA東京 むさし」の方々の協力のもと、この 日に使うは全て東京都で収穫され たものを使う予定です。
		イカとさつまいもの甘辛揚げ		★いか	かたくり粉, さつまいも, 揚げ油, 砂糖	しょうが	20.7	
		ほうれんそうのおひたし		かつお節	ごま	ほうれんそう, キャベツ, にんじん	15.6	
		とうきょうやさい 東京野菜のみそ汁		油揚げ, みそ	さといも	だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな		
5	火	ごはん	○		米, 麦		594	【肉団子の菊花蒸し】 ターメリックで色をつけたもち米を、 肉団子にまぶして蒸し上げます。黄 色いもち米が聞くの花びらのよう で、見たために楽しい献立です。
		にくだんご 肉団子の菊花蒸し		豚ひき肉, 豆腐, おから	サラダ油, かたくり粉, もち米	しょうが, 干し椎茸, キャベツ	24.2	
		やさい 野菜のごま和え			白すりごま, 砂糖, ごま	こまつな, キャベツ, にんじん	18.6	
		とうふ, じる 豆腐汁		鶏肉, 豆腐, ちらしかまぼこ	かたくり粉	だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな		
6	水	ごはん	○		米, 麦		586	【11月7日*立冬】 二十四節季のひとつで、暦の上で は立冬から冬が始まります。立冬に ちなんで、寒い季節にいいおで んを作ります。
		おでん		結びこんぶ, ちくわ, ★うずら卵, 揚げ ボール, つみれ	こんにゃく, ちくわぶ, 砂糖	だいこん	21.1	
		キャベツのにんにくごま風味			ごま油, 砂糖, ごま	キャベツ, にんじん, こまつな, しょう が, にんにく	14.5	
		ふかし芋			さつまいも			
7	木	ごまごはん	○		米, 麦, ごま		653	【11月8日*良い歯の日】 良い歯の日にちなんで、ししゃもや わかめなど、よく噛んで食べて欲しい 食材を使いました。一口30回以 上、よく噛んでいただきます！
		ししゃものフライ		★子持ちししゃも	小麦粉, パン粉, 揚げ油		24.1	
		わかめのおろし和え		わかめ, ちりめんじゃこ		★もやし, にんじん, だいこん	20.3	
		さつまいものみそ汁		油揚げ, みそ	さつまいも	玉ねぎ, にんじん, えのき, ねぎ, こまつ な		
8	金	きなこあげパン	○	きなこ	★コッペパン, 揚げ油, 砂糖		586	【きなこあげパン】 桃花小学で大人気の献立ですね! コッペパンを給食室の大きな釜を 使って揚げて、熱いうちにきなこを まぶして作っています。
		ポークビーンズ		大豆, 豚肉	サラダ油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん	25.4	
		フレンチサラダ		ツナ缶	サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, 玉ねぎ	22.8	
		くだもの(みかん)				みかん		
11	月	ごはん	○		米, 麦		558	【白身魚のポテト焼き】 魚の上にマッシュポテトとチーズを のせて焼き上げた料理です。メル ルーサという名前の白身魚はクセ がなくあっさりしているので、じゃが いもとの相性もバッチリです。
		しろみざかな 白身魚のポテト焼き		メルルーサ, ★牛乳, ★チーズ	じゃがいも, ★バター		25.9	
		ゆて野菜サラダ			砂糖, サラダ油	キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	16.0	
		ABCスープ		鶏肉	オリーブ油, ABCマカロニ	にんにく, えのき, にんじん, 玉ねぎ, セ ロリ, こまつな		
12	火	とりごもく 鶏五目おこわ	○	鶏肉	米, もち米, サラダ油, こんにゃく	にんじん, ごぼう, えだまめ	570	【茶碗蒸し】 さば節からとった「だし」と、たまご を合わせて茶碗蒸しを作ります。 給食室でとっただしの風味と、滑ら かな食感が美味しい茶碗蒸しを、味 わっていただきます！
		ちやわんむ 茶碗蒸し		★たまご, 鶏肉, ちらしかまぼこ		干し椎茸, みずな	25.4	
		はくさい 白菜の塩昆布和え		塩昆布		はくさい, にんじん, こまつな	17.9	
		さわにわん 沢煮碗		鶏肉		にんじん, だいこん, えのき, ねぎ, こまつ な		
13	水	きのこクリームスパゲッティ	○	鶏肉, ★牛乳	サラダ油, スパゲッティ, 小麦粉, 米粉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ぶなしめ じ, えのき, こまつな	614	【にんじんサラダ】 桃花小学の770人分のにんじんサラ ダには、約120本ものにんじんを使 います！
		にんじんサラダ		ツナ缶	サラダ油, すりごま	にんじん, きゅうり, レモン汁, らっきょ う漬け	21.8	
		スイートポテト		豆乳	さつまいも, 砂糖		18.1	
14	木	ごはん	○		米, 麦		574	【アジのジャンボぎょうざ】 アジのすり身を使って、桃花小学で 大人気のジャンボぎょうざを作りま す。野菜をたっぷり使っているの で、魚が苦手な人でも食べやすいで す。
		アジのジャンボぎょうざ		アジすり身	ぎょうざの皮, 小麦粉, 揚げ油	キャベツ, にら, ねぎ, しょうが, にんに く	24.2	
		まめ 豆もやしのナムル			ごま油, 砂糖, ごま	★豆もやし, にんじん, こまつな, しょう が, にんにく	18.1	
		あさりの中華スープ		鶏肉, あさり, 豆腐	ごま油, かたくり粉	しょうが, にんじん, はくさい, にら		
15	金	ぶたどん 豚丼	○	豚肉	米, 麦, 砂糖, こんにゃく	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, こまつな	555	【豚丼】 豚丼には、約31kgの豚肉、約33k gの玉ねぎ、約20kgのこんにゃくを 使っています。
		すき昆布の炒め煮		鶏肉, すき昆布	ごま油, こんにゃく, 砂糖, ごま	にんじん	21.6	
		まっちゃ 抹茶ミルクゼリー		アガー, ★牛乳	砂糖	抹茶	16.6	

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

11月の給食目標

感謝の気持ちで食事をしよう!



11月の給食で使用する予定の「東京食材」

ねぎ しょうが こまつな かぶ ブルーベリー

※給食では積極的に東京都産・国産の食材を使用する予定です。
地場産物に感謝をしていただきます!



日	曜	こんだてめい 献立名	牛 乳	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
				う 血や肉、骨や歯になるもの	からだ 体を動かす熱や力になるもの	からだ からだの調子を整えるもの		
18	月	はちみつレモントースト	○		★食パン、はちみつ、★バター	レモン汁	576	【早香】 ぼんかんとうんしゅうみかんを掛け合わせ せてできた柑橘類で、グリーンボン カンとも呼ばれています。
		さつまいものシチュー		鶏肉、★牛乳	サラダ油、さつまいも、小麦粉、米粉	にんじん、玉ねぎ	18.6	
		やさしい 野菜のピクルス			砂糖	きゅうり、だいこん、にんじん、にんにく	21.4	
		くだもの(早香)				早香(柑橘類)		
19	火	ごはん	○		米、麦		580	【いかのねぎソース】 かたくり粉をまぶしてカラッと揚げ たいかに、ねぎと生姜、醤油、酢など を合わせて作ったねぎソースをかけ て作ります。ソースが染み込む衣とい かが美味しい献立です。
		いかのねぎソース		★いか	かたくり粉、揚げ油、ごま油、砂糖	しょうが、ねぎ	25.8	
		はるさめ 春雨サラダ			はるさめ、ごま油、砂糖	キャベツ、にんじん	17.4	
		ちゅうかふう 中華風コーンスープ		鶏肉、あさり、豆腐、★たまご、わかめ	ごま油、かたくり粉	しょうが、にんじん、コーン、クリーム コーン		
20	水	おやこどん 親子丼	○	鶏肉、かまぼこ、★たまご	米、麦、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、はくさい、にんじん、えのき、こ まつな	606	【手作りごまクッキー】 すりごまをたっぷり使って、給食室 でクッキーを手作ります。香ばしい ごまの風味が美味しいです。
		ツナひじきサラダ		ツナ缶、ひじき	ごま油、砂糖	キャベツ、にんじん	22.4	
		てつく 手作りごまクッキー			小麦粉、★バター、砂糖、すりごま、ご ま	レモン汁	21.8	
21	木	あきやさい 秋野菜うどん	○	だし昆布、豚肉	冷凍うどん、ごま油、さつまいも、砂糖	にんじん、ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ、か ぶ	600	【五平餅】 長野県などの中部地方に伝わる、 お米を使った郷土料理です。
		みずな、だいこん 水菜と大根のサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油、砂糖	だいこん、にんじん、みずな	20.9	
		ごへいもち 五平餅		みそ	米、もち米、砂糖、すりごま、ごま		13.6	
22	金	ごはん	○		米、麦		598	【ドライカレー】 桃花小のドライカレーには、鉄分な どの栄養を補い、量を確保するため に、みじんぎりになった大豆がたく さん使われています。
		ドライカレー		豚ひき肉、大豆	サラダ油、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、セロリ	21.8	
		くき 茎わかめのサラダ		茎わかめ、ちりめんじゃこ	ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ	19.4	
		くだもの(みかん)				みかん		
25	月	ごはん	○		米、麦		602	【11月24日*和食の日】 「いいにほんしよく」の語呂合わせ から、11月24日は和食の日とされ ています。和食の日にちなんで、汁 物と3種類のおかずを合わせた 「一汁三菜」の組み合わせで給食 を作ります。
		いわしの黒酢煮		いわし	砂糖		26.8	
		はくさい、しおこんぶあ 白菜の塩昆布和え		塩昆布		はくさい、にんじん	19.0	
		こんにやくの土佐煮		かつお節	ごま油、こんにやく、砂糖			
26	火	ごこく 五穀ごはん	○	あずき	米、麦、あわ、きび、ごま		594	【五穀ごはん】 名前の通り、5つの穀物を使ったご はんです。「米・麦・あわ・きび・あ ずき」の5種類を使います。
		さばの竜田揚げ		さば	かたくり粉、揚げ油	しょうが	27.4	
		キャベツの磯和え		のり		キャベツ、にんじん、こまつな、しょうが	20.0	
		なめこ汁		わかめ、豆腐、みそ		なめこ、にんじん、ねぎ		
27	水	うめ 梅わかごはん	○	わかめごはんの素	米、麦	ねり梅	606	【洋梨】 和梨の旬は8～10月頃ですが、洋 梨は11～12月頃に旬を迎えます。 洋梨は、甘い香りと、とろけるような 果肉が美味しい果物です!
		とうふ、にく、にこ 豆腐とひき肉の煮込み		豚ひき肉、大豆、高野豆腐、豆腐	サラダ油、砂糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじ ん、ねぎ、グリーンピース	27.1	
		ごまドレサラダ			ねりごま、サラダ油、砂糖、ごま	★もやし、コーン、にんじん、きゅうり	21.4	
		くだもの(洋梨)				洋梨		
28	木	ごもく 五目あんかけ焼きそば	○	豚肉、あさり、★うずら卵	サラダ油、中華めん、かたくり粉、ごま 油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、えのき、に んじん、キャベツ、はくさい、こまつな	607	【いがぐりぼうや】 さつまいもを潰して丸め、そうめん をまぶして揚げて作ります。菓のイ ガに似たような形をしているデザー トです。
		かふうづ 華風漬け			ごま油、砂糖	きゅうり、だいこん、にんじん	21.8	
		いがぐりぼうや		豆乳	さつまいも、砂糖、小麦粉、そうめん、 揚げ油		20.0	
29	金	ごはん	○		米、麦		666	【豆と野菜のマリネ】 枝豆と大豆の2種類の豆を使いま す。枝豆が成長すると大豆になるの で、同じ種類の豆ですが、味や食感 が全く違います。ぜひ、食べ比べて みてください。
		さけ 鮭のムニエル		鮭	小麦粉、★バター、オリーブ油	レモン汁	30.2	
		まめ、やさしい 豆と野菜のマリネ		大豆	サラダ油、砂糖	えだまめ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	23.3	
		コーンポタージュ		★牛乳	サラダ油、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、セロリ、クリーム コーン		

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

	エネ ルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシ ウム (mg)	マグネ シウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン A (μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食塩 相当量 (g)	食物繊維 (g)
平均栄養価	594	23.9	18.8	342	94	2.3	2.8	251	0.33	0.5	26	2.4	5.1

