

# 令和6年11月 献立表

南葛西第二小学校

日	曜	献立名	主な使用食材			
			赤：血や肉になる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える	
1	金	牛乳	さつまいもご飯	米、さつまいも、黒ごま		
		牛乳	鮭の西京焼き	鮭、みそ	三温糖	
		牛乳	五色和え		三温糖、油	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、コーン
		牛乳	きのこのかきたま汁	鶏肉、たまご	でん粉	にんじん、しめじ、えのき、はくさい、ねぎ、こまつな
5	火	牛乳	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン、油、三温糖、グラニュー糖	
		牛乳	ゴマドレサラダ		白すりごま、三温糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、ブロッコリー、玉ねぎ
		牛乳	コーンスープ	鶏肉、牛乳、生クリーム	じゃがいも、バター、油、小麦粉、三温糖	玉ねぎ、にんじん、クリームコーン、コーン
6	水	牛乳	ご飯	米、麦		
		牛乳	ハンバーグ	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、たまご	油、パン粉	玉ねぎ
		牛乳	粉ふき芋	あおのり	じゃがいも	
		牛乳	卵としめじのスープ	鶏肉、たまご	でん粉	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ
7	木	牛乳	ハヤシライス	豚肉、生クリーム	米、麦、油、三温糖、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム
		牛乳	もやしとわかめのサラダ	わかめ	白ごま、三温糖、ごま油	もやし、こまつな、にんじん
		牛乳	りんご			りんご
8	金	牛乳	海鮮あんかけ焼きそば	豚肉、いか、えび	中華めん、ごま油、油、でん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、はくさい、もやし、干し椎茸、たけのこ、チンゲンサイ
		牛乳	ピリ辛スープ	鶏肉、木綿豆腐、わかめ	ごま油	しょうが、えのき、ねぎ、もやし、玉ねぎ、はくさいキムチ
		牛乳	さつまいものごま団子		さつまいも、さとう、白玉粉、小麦粉、白ごま、油	
11	月	牛乳	ツナじゃこご飯	ツナ、ちりめんじゃこ	米、麦、油、三温糖、白ごま	しょうが、にんじん
		牛乳	豚肉と豆腐のすき焼き煮	木綿豆腐、豚肉	三温糖、油、つきごんにやく、小町麩	ごぼう、にんじん、干し椎茸、たけのこ、はくさい、ねぎ
		牛乳	麩のすまし汁	鶏肉	あられ麩	えのき、にんじん、ねぎ、こまつな
12	火	牛乳	ベーコンフランスパン	ベーコン、ピザチーズ	ソフトフランスパン、油	玉ねぎ
		牛乳	フレンチサラダ		油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、ブロッコリー
		牛乳	お豆のトマト煮	ウィンナー、鶏肉、白いんげん豆、大豆	油、じゃがいも、三温糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん
		牛乳	柿			柿
13	水	牛乳	キャロットライスのクリームソースかけ	鶏肉、えび、いか、牛乳	米、麦、バター、油、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム
		牛乳	ハニーサラダ		油、じゃがいも、はちみつ	キャベツ、きゅうり、にんじん
		牛乳	サイダーボンチ		さとう	みかん缶、桃缶、パイン缶、バナナ
14	木	牛乳	ご飯	米、麦		
		牛乳	揚げ出し豆腐の肉みそかけ	木綿豆腐、みそ	小麦粉、でん粉、油、三温糖	しょうが
		牛乳	野菜の和え物		白ごま、三温糖、ごま油	こまつな、にんじん、大豆もやし、もやし
		牛乳	むらくも汁	鶏肉、たまご、わかめ	じゃがいも、でん粉	干し椎茸、にんじん、玉ねぎ、はくさい、ねぎ
15	金	牛乳	★SDGs献立★			
		牛乳	さんまのかば焼き丼	さんま	米、でん粉、油、三温糖、白ごま	しょうが
		牛乳	小松菜のおひたし	油揚げ	三温糖	こまつな、はくさい、もやし、にんじん
18	月	牛乳	さつまいも	鶏肉、木綿豆腐、みそ	さつまいも	干し椎茸、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ
		牛乳	★小松菜一斉給食献立★			
		牛乳	小松菜そばろご飯	鶏ひき肉	米、麦、さとう	しょうが、こまつな
		牛乳	ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも、あおのり	でん粉、油	
19	火	牛乳	小松菜とわかめのごま酢和え	ツナ、わかめ	白ごま、ねりごま、さとう	こまつな、キャベツ、にんじん
		牛乳	豚汁	豚肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
		牛乳	★食育の日献立★熊本県献立			
		牛乳	高菜めし	焼き豚、たまご	米、油、ごま油、さとう	しょうが、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、干し椎茸、たかな漬
20	水	牛乳	タイビーエン	豚肉、えび、いか	ごま油、緑豆はるさめ	しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、黒きくらげ、はくさい
		牛乳	いきなり団子	あずき	さつまいも、白玉粉、さとう、小麦粉	
		牛乳	茶飯		米、麦	
		牛乳	おでん	揚げボール、竹輪、がんもどき、はんぺん、結び昆布	板ごんにやく、竹輪ふ、さといも	だいこん
21	木	牛乳	からし醤油のおひたし	かつお削り節	白ごま	こまつな、はくさい、もやし、にんじん
		牛乳	みかん			みかん
		牛乳	ご飯	米、麦		
		牛乳	さばのカレー醤油焼き	さば		しょうが
22	金	牛乳	じゃがいものきんぴら炒め	豚肉	油、つきごんにやく、さとう、じゃがいも、白ごま	にんじん、ごぼう
		牛乳	田舎汁	鶏肉、木綿豆腐		干し椎茸、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな
		牛乳	きのこうどん	鶏肉、油揚げ	うどん、三温糖	にんじん、ごぼう、干し椎茸、しめじ、えのき、まいたけ、ねぎ、こまつな
25	月	牛乳	さつまいもとちくわの天ぷら	焼き竹輪	さつまいも、小麦粉、油	
		牛乳	焼肉サラダ	豚肉	ごま油、三温糖、白ごま、油	にんにく、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし
		牛乳	★開校記念日献立★			
		牛乳	赤飯	ささげ	米、もち米、黒ごま	
27	水	牛乳	鶏のから揚げ	鶏肉	小麦粉、でん粉、油	しょうが
		牛乳	だし醤油のおひたし	かつお削り節		こまつな、はくさい、もやし、にんじん
		牛乳	紅白はんぺん汁	鶏肉、木綿豆腐、あられはんぺん		えのき、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな
		牛乳	キムチチャーハン	豚肉、たまご	米、麦、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、はくさいキムチ
28	木	牛乳	ワンタンスープ	鶏肉	油、ワンタンの皮、ごま油	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ
		牛乳	さつまいもチップス		さつまいも、油、三温糖、はちみつ	
		牛乳	あさりとひじきご飯	ひじき、油揚げ、大豆、あさり	米、油、三温糖	にんじん
		牛乳	たらののみじ焼き	たら	マヨネーズ(卵なし)	にんじん
29	金	牛乳	キャベツのおかか炒め	豚ひき肉	油、ごま油、でん粉	にんじん、ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ
		牛乳	のっぺい汁	鶏肉、木綿豆腐	さといも、でん粉	干し椎茸、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな
		牛乳	小松菜ピスキューパン	たまご	丸パン、バター、三温糖、小麦粉、アーモンド粉	いちごジャム、こまつな
30	土	牛乳	ツナとチーズのサラダ	大豆、ツナ、ダイスチーズ	油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ
		牛乳	ポトフ	鶏肉、ウィンナー	油、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ
		牛乳	ポークカレーライス	豚肉、ヨーグルト、粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリー、にんじん
30	土	牛乳	海藻サラダ	糸寒天、わかめ、くきわかめ	白ごま、油、ごま油、さとう	もやし、きゅうり、コーン
		牛乳	オレンジ			オレンジ

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。