



# 11月給食献立表



日	曜日	行事	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	家で食べよう		献立メモ
1	金	三者面談 45分授業	ダイスチーズパン	○	わかめツナサラダ ★ カレースープ くだもの (オレンジ)	821	31.1			サイコロ型 (ダマ) のチーズのタップリ入れた、パンを大釜で蒸し上げてふわふわの食感を楽しんで下さいね!! スパイシーなカレースープも残さず食べましょう♪
5	火	三者面談 45分授業	麦ごはん	○	肉豆腐 じゃが芋と昆布の炒め物 くだもの (グレープフルーツ)	877	38.8			肉豆腐は、豚肉・豆腐・玉ねぎ・人参・白滝・干し椎茸・たけのこ・車かが入り、甘い味付けにします。ごはんが進むメニューです♪ 麦御飯でビタミンと食物繊維もとれますよ!!
6	水	区中研 45分授業	豚キムチ丼★	○	ハリハリサラダ もやしと豆腐の中華スープ	762	30.1			今日は区中研で45分授業です。豚キムチ丼は、にんにく・生姜・豚肉・玉ねぎ・たけのこ・にら・キムチ・白滝が入り、みそやコチュジャンで味付けします。
7	木	三者面談 45分授業	さんまのかば焼き丼★	○	小松菜のレモンじょうゆ ごった汁	801	29.2			今日まで三者面談があるので20分給食が早くなります!さんまのかば焼き丼は、魚料理の中でも人気メニューです! 甘いタレでごはんが進みます。
8	金		麦ごはん のりの佃煮	○	鶏肉のつくね焼き 五目豆 ワカメのすまし汁 ★	813	36.1			五目豆の「五目」とは、「5種類」または「それ以上」の種類の食材が使われているという意味です。昆布・大豆・こんにゃく・ごぼう・人参・椎茸が入った煮物を作ります。
11	月		麦ごはん	○	竹輪の二色揚げ (加-&黒Jマ) 小松菜とキャベツのおかか和え 高野豆腐と人参の味噌汁	734	27.4			1本の竹輪を4切れにしたものを2種類の天ぷらにします。味にバリエーションは豊富ですが、今回は1年生のリクエストに答えた味、カレー味と黒Jマ味です。美味しく食べて下さいね♪
12	火	郷土・埼玉県	かてめし	○	ゼリーフライ ぬた とっちゃんげ	818	29.3			郷土料理給食は、埼玉県です。かてめしは漢字で書くと「糎飯」で野菜や海藻などでかさを増す炊き込みご飯です。ゼリーフライは小判の形で「銭」に似せて作り、銭がゼリーになったものと言われます。
13	水		ひじきピラフ	○	チキンバーベキューソース焼★ ジャーマンポテト ★ ヌイユスープ ★	808	30.8			ひじきピラフは鶏肉・玉ねぎ・人参・ひじきなどをごはんにく混ぜたピラフです。ひじきは鉄が多く、貧血予防に良い食材です♪ヌイユスープは、ヌイユというパスタの一種が入るスープです。
14	木	いい歯の日 かみかみ給食	新米ごはん かみかみふりかけ	○	ししゃもの紅葉揚げ 切干と茎わかめの炒め煮 沢煮椀	820	32.6			昨日から新米が納品されています! 山形県の鶴岡米を産地直送してもらっています。実は11月8日はいい歯の日です! それにちなんで、かみかみメニュー&カルシウムの多いメニューにしました。
15	金		フィッシュバーガー★	○	ミックスベジタブルソテー レンズ豆とトマトのスープ	745	34.5			バーガーは1年生のリクエストです。ミックスベジタブルソテーは角切りにした人参、玉ねぎと、コーン、枝豆等を入れ、少しとろみをつけて食べやすくします。
<b>18(月)・19(火) は定期考査のため給食がありません。ご家庭で昼食のご用意をお願いいたします。</b>										
20	水	定期考査 3日目 食育の日給食	五穀ごはん	○	鶏肉の甘辛煮 変わりキンピラ 豚汁 ★	859	29.9			鶏肉の甘辛煮は、鶏肉の切身に澱粉をきれいに付けて揚げた物を甘いタレにくぐらせて配伍します。ごはんがすすむメニューの一つですよ!! 茎わかめには食物繊維がタップリ!!
21	木		コーンポテトフランス	○	わかめサラダ 秋のシチュー★ くだもの (グレープフルーツ)	834	26.2			コーンポテトフランスは、熱い内にマッシュしたコーンポテトを、フランスパンにぬって焼きます。秋のシチューには、さつま芋・しめじ・エリンギなどの旬のものがたっぷりです!
22	金	校外給食	青大豆ごはん	○	A 鮭の味噌マヨネーズ焼き B ほっけの塩焼き 筑前煮 白菜のみそ汁	A:852 B:788	A:37.9 B:37.3			今日は、和食のメインのセレクト給食です。ホッケが鮭のどちらかを塩焼きして提供します!! 焼き魚の切身の好評なものを選んでみました。美味しいシンプルな魚を食べましょう!!
25	月	開校記念給食	ちらしずし	○	ぶり照り焼き ★ 野菜のあっさり漬け お祝いすまし汁 ★ くだもの (みかん)	841	34.8			24日は上中の開校記念日でお休みです。本日は、お祝いのちらしずしとすまし汁にしました。お祝いすまし汁には、可愛い手まりの形をした麩 (ぶ) を浮かべます♪
26	火	小松菜給食	小松菜 パペロンチーノ	○	イカとコーンのサラダ こまつなくんケーキ	882	31.4			JAスマイル東京様より小松菜を無償提供を頂き、「小松菜給食」を今年も実施させていただきます。皆様のご好意に感謝して、美味しく3品作ります!!
27	水		炊き込み鶏めし	○	手作りさつま揚げ ★ 小松菜ときこの煮浸し さつまいものみそ汁	788	32.6			魚のすり身を2種類合わせて野菜等を加え、ふんわりした手作りさつま揚げを作ります。ごはんも鶏肉をタップリ使い、醤油味の効いた炊き込みご飯です。タップリ召し上がれ!!
28	木	弁論大会	チリコンカンライス	○	揚げ豆腐サラダ ホワイトボンチ★	918	32.9			盛りつけやすい&食べやすいメニューです。揚げ豆腐サラダは、角切りにした豆腐に粉をまぶして油で揚げ、サラダのトッピングにします。
29	金		五目うどん	○	手作り肉まん★ ひじきの和風サラダ くだもの (オレンジ)	757	30.3			肉まんは1年に一度のスペシャルメニュー!! 生地から手作りです! 豚ひき肉・大豆・野菜などを混ぜた肉あんを1つ1つ包み、大きな釜で蒸して作ります。

★の印のついた献立は、1年生のリクエストメニューです。

☆都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆今月の献立の中で食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任・栄養士までご相談ください。