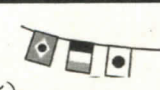





# 11月献立表

日 曜	献 立	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質	献立の紹介
		血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品		
1 水	ホイコーロー丼 カリカリ豆 わかめたまごスープ 柿	牛乳 豚肉 大豆 卵 わかめ	米 麦 ごま 砂糖 で ん粉 油 ごま	人参 たけのこ キャバ ツ 椎茸 ねぎ ビーツ 玉 ねぎ 柿	774kcal 27.9g	 8日(水) <b>オリパラ応援給食</b> 今月から、東京2020 オリンピックパラリン ピックに向けて、世界各 国の料理を給食で提供し ていきます。今月は、オ リンピック発祥の地「ギ リシャの料理」です。   14日(火) <b>おでん</b> (大蔵だいこん) 東京ゆかりで世田谷区 の地場野菜「大蔵だいこ ン」を使います。 大蔵だいこんは、肉質 が詰まっていて、頭から しっぽまでがほぼ同じ太 さなので、煮物やおでん に適しています。普段食 べている大根との違いを 感じながら食べてくださ い。   20日(月) <b>れんこんバーグ</b> れんこんは11月から 2月が旬の秋冬野菜で、 ビタミンCと食物せんい が豊富です。 調理によって歯ごたえ が異なり、シャキシャキ 感やねっとり感が味わえ ます。れんこんバーグ は、シャキシャキした食 感をいかした人気のハン バーグです。  ★お知らせ★ 28日(火) 社会科見学のため2年 生の給食はありません。  ★リクエスト&質問 コーナーより★ ・チキン・バーガー・ コーンスープ・ハンバー ガー・ぎょうざほか →11月の献立(★印、 ☆印はアレンジ料理)に 入れました。お楽しみ に!  
2 木	鶏昆布おこわ 芋だんご汁 チーズ入りたまご焼 みかん	牛乳 鶏肉 昆布 卵 チーズ 油揚げ	米 もち米 油 マネ ズ ジャが芋 でん 粉	ごぼう 人参 玉ねぎ マ ッシュルームパプリ 大根 白菜 みかん	819 28.5	
6 月	ごはん 豆腐の中華煮 チンゲン菜とたまごのスー プ りんご	牛乳 豚肉 鶏肉 豆 腐 卵	米 麦 油 でん粉	人参 玉葱 椎茸 白菜 にら フキノイテ りんご	785 32.4	
7 火	和風カレー丼 福神漬 ツナとわかめの和え物 杏仁ゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ ツナ わかめ	米 麦 油 砂糖 小麦 粉 でん粉	人参 えのき 玉葱 椎 茸 キャバツ きゅうり み かん 缶 キャベツ トマ ト	782 26.4	
8 水	胚芽パン ムサカ(ギリシャ風グラタン) 地中海サラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ パン	パン 油 砂糖 ジャ が芋 バター 小麦粉	人参 コーン 玉葱 キャ ベツ トマト きゅうり なす	766 30.6	
9 木	鶏南蛮うどん ししゃもとさつま芋の天ぷら 柿入り白玉ポンチ	牛乳 鶏肉 ししゃ も 卵	うどん でん粉 小 麦粉 油 さつま芋 砂糖 白玉もち	長葱 玉葱 えのき 人参 小松菜 パプリ 缶 みかん 缶 柿	780 28.8	
10 金	ごはん さばのみそ煮風 おひたし すいとん みかん	牛乳 さば 油揚げ 鶏肉 ずしめし	米 麦 砂糖 ごま 小 麦粉 でん粉	人参 小松菜 大根 白菜 もやし みかん	834 34.4	
13 月	ツナちくわピラフ ☆鶏肉のごま揚げ ポテトと野菜のスープ オレンジ	牛乳 ツナ ちくわ 鶏肉 卵 パン	米 麦 油 バター 砂糖 小麦粉 でん粉 ご ま ジャが芋	人参 玉葱 トマト キャバ ツ 紅まどんな	776 32.5	
14 火	こぎつねご飯 おでん ごまあえ りんご	牛乳 油揚げ 揚げ ポーク つみれ ちく わ がんも とうす ら 卵 昆布	米 麦 砂糖 ちくわ ぶ ごま	大根 人参 もやし 小松 菜 りんご	751 28.8	
15 水	定期考査のため、給食はありません。					
16 木	定期考査のため、給食はありません。					
17 金	★照り焼きチキンバーガー 粉ふき芋 ★コーンクリームスープ	牛乳 鶏肉 パン 豆乳 チーズ	パン 油 ジャが芋 コーンチヂン粉 砂糖 糖	人参 玉葱 キャバツ ビーツ 玉ねぎ トマト	773 31.3	
20 月	ごはん ☆れんこんバーグ ごま酢和え みそ汁 みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 豆腐	米 麦 パン粉 でん 粉 砂糖 ごま 油 ジャが芋	人参 れんこん 玉ねぎ 小松菜 大根 キャバツ え のき みかん	794 32	
21 火	キムチラーメン ★ツナ揚げぎょうざ ナタデココポンチ	牛乳 豚肉 ツナ チーズ	ラーメン油 ごま マ ネズ ぎょうざの 皮 小麦粉 砂糖	白菜 もやし にら 玉 ねぎ キャバツ パプリ もも 缶 みかん 缶	789 32.5	
22 水	さつま芋ごはん 鮭の塩麹焼き 煮浸し かきたま汁 りんご	牛乳 鮭 油揚げ 豆 腐 卵 わかめ	米 もち米 さつま 芋 ごま 砂糖 でん 粉	人参 キャベツ 小松菜 ねぎ りんご	739 32.5	
24 金	バターライスクリームソースかけ ひよこ豆入りサラダ りんごゼリー	牛乳 パン 鶏肉 えび ほうれん草 ひよ こ豆	バター 米 麦 油 小麦 粉 砂糖	玉葱 マッシュルーム ほう れん草 キャバツ もやし きゅうり トマト りんご 缶	828 26.2	
27 月	ごはん 野沢菜ふりかけ 肉じゃが煮 もやしの甘酢あえ りんご	牛乳 豚肉 ちりめ んじゃこ 高野豆 腐	米 麦 油 ごま ジャ が芋 砂糖	人参 玉葱 さやいんげ ん もやし きゅうり り んご 野沢菜	808 27.8	
28 火	フレンチ&ガーリックトースト ポークビーンズ 糸寒天サラダ	牛乳 豚肉 パン 大豆 卵	パン 砂糖 バター マーガリン 油 ジャが芋 小麦粉	人参 玉ねぎ 切りトマ ト キャベツ きゅうり 糸寒天	805 30	
29 水	わかめごはん 魚の紅葉焼き 山形芋煮風 かき玉みそ汁 みかん	牛乳 豚肉 卵 マル サ わかめ	米 麦 砂糖 油 マネ ズ ごま 里芋 麩 で ん粉	人参 玉ねぎ 椎茸 さや いんげん ほうれん草 ねぎ みかん	805 34.1	
30 木	鮭クリームスパゲティ バジルドレッシングサラダ オープンアップルパイ	牛乳 鮭 生クリーム	スパゲティ 油 バター ジャが芋 砂糖 バイ オート	玉葱 マッシュルーム ほう れん草 プロキール 人参 ト マト りんご	803 31.1	

※献立は都合により変更する場合があります。牛乳は毎日出ます。