

# 11月給食予定献立表



給食目標 感謝して食べよう  
令和5年度

きたくりつおうじしょうがっこう  
北区立王子小学校

| 日   | 献立名   | 牛乳 | 赤の仲間・<br>おもに体をつくるものになる                      | 黄の仲間・<br>おもにエネルギーのものになる                            | 緑の仲間・<br>体の調子を整えるものになる  | エネルギー<br>たんぱく質 |
|-----|---|----|---|--|---|----------------|
| 1水  | ～きたくごとうちメニュー～<br>ごはん<br>からしやき<br>たくあんあえ   | ○  | ぶたにく、とうふ<br>ぎゅうにゅう                          | こめ、ラード、こんにやく<br>さとう、ごまあぶら、ごま                       | にんにく、しょうが、たまねぎ<br>にんじん、ねぎ、きゅうり<br>もやし、キャベツ、たくあん                         | 593<br>25.5    |
| 2木  | ココアあげパン<br>ミネストローネ<br>チキンサラダ  | ○  | ベーコン、ぶたにく<br>だいず、とりにく<br>ぎゅうにゅう             | コッペパン、さとう<br>あぶら、じゃがいも<br>ごまあぶら                    | にんにく、にんじん、たまねぎ<br>トマトかん、かぶ、こまつな<br>キャベツ、きゅうり、あかピーマン                     | 547<br>23.1    |
| 6月  | ごはん<br>ほっけのしおやき<br>えのきあえ<br>とんじる  | ○  | ほっけ、のり<br>ぶたにく、あぶらあげ<br>みそ、ぎゅうにゅう           | こめ、さとう、あぶら<br>こんにやく、じゃがいも                          | こまつな、はくさい、もやし<br>えのき、ごぼう、にんじん<br>だいこん、ねぎ                                | 550<br>27.7    |
| 7火  | ホイコーローどん<br>とうふとわかめのスープ<br>りんご  | ○  | ぶたにく、みそ<br>とうふ、わかめ<br>ぎゅうにゅう                | こめ、むぎ、あぶら<br>さとう、かたくりこ<br>ごまあぶら、ごま                 | にんにく、しょうが、にんじん<br>たけのこ、キャベツ、たまねぎ<br>しいたけ、ねぎ、ピーマン<br>もやし、えのき、りんご         | 573<br>21.5    |
| 8水  | カレーうどん<br>ちくわのいそべあげ<br>しょうがあえ   | ○  | ぶたにく、あぶらあげ<br>ちくわ、あおのり<br>ぎゅうにゅう            | れいとううどん、あぶら<br>かたくりこ、こむぎこ、ごま                       | たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな<br>もやし、きゅうり、しょうが                                      | 579<br>23.8    |
| 9木  | ～せかいのりょうり スペイン～<br>パエリア<br>トルティージャ<br>ひよこまめのスープ   | ○  | とりにく、いか、たまご<br>ベーコン、ひよこまめ<br>ぎゅうにゅう         | こめ、むぎ、あぶら<br>じゃがいも、さとう<br>オリーブゆ                    | にんにく、しょうが、たまねぎ<br>マッシュルーム、トマトかん<br>ピーマン、あかピーマン、にんじん<br>キャベツ、パセリ         | 593<br>26.6    |
| 10金 | あんかけチャーハン<br>きびなごのからあげ<br>あんにとんぷ  | ○  | たまご、ぶたにく<br>きびなご、かんてん<br>ぎゅうにゅう             | こめ、むぎ、あぶら<br>さとう、かたくりこ<br>ごまあぶら、こむぎこ<br>かたくりこ      | ねぎ、しょうが、たまねぎ、しめじ<br>にんじん、はくさい、こまつな<br>しょうが、みかんかん、パインかん                  | 636<br>24.6    |
| 13月 | パンピーノトースト<br>こめこのトマトシチュー<br>フレンチサラダ   | ○  | ツナ、ベーコン<br>ヨーグルト、チーズ<br>とりにく、ぎゅうにゅう         | しよくパン、あぶら、こめこ<br>マヨネーズ、オリーブゆ<br>じゃがいも、さとう          | たまねぎ、コーン、パセリ、トマトかん<br>にんにく、しょうが、セロリ、きゅうり<br>にんじん、キャベツ、マッシュルーム           | 582<br>24.8    |
| 14火 | ごはん<br>さけのもみじやき<br>こまつなとひじきのあえもの<br>じゃがいもとたまねぎのみそしる   | ○  | さけ、ひじき<br>あぶらあげ、みそ<br>ぎゅうにゅう                | こめ、マヨネーズ<br>さとう、ごまあぶら<br>ごま、じゃがいも                  | にんじん、こまつな、もやし<br>にんにく、しょうが、えのき<br>たまねぎ、ねぎ                               | 588<br>27.0    |
| 15水 | じゃこゆかりごはん<br>にくじゃが<br>キャベツのおかかあえ<br>しろごまミルクゼリー  | ○  | ちりめんじゃこ、ぶたにく<br>かつおぶし、かんてん<br>ぎゅうにゅう、なまクリーム | こめ、むぎ、あぶら<br>こんにやく、じゃがいも<br>さとう、ごま                 | にんじん、たまねぎ、グリーンピース<br>キャベツ、もやし、こまつな                                      | 663<br>24.8    |
| 16木 | えびクリームライス<br>にくだんごスープ<br>ようなし   | ○  | えび、ぎゅうにゅう<br>なまクリーム、ぶたにく<br>とりにく            | こめ、むぎ<br>あぶら、バター<br>こむぎこ、かたくりこ                     | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム<br>グリーンピース、しいたけ、はくさい<br>しょうが、ようなし                     | 639<br>23.3    |
| 17金 | ごはん<br>おからのはるまき<br>キャベツとしおこんぶのサラダ<br>キムチスープ   | ○  | とりにく、おから、みそ<br>しおこんぶ、ぶたにく<br>たまご、ぎゅうにゅう     | こめ、はるまきのかわ<br>あぶら、はるさめ、さとう<br>ごまあぶら、こむぎこ           | にんにく、しょうが、にんじん<br>ねぎ、しいたけ、キャベツ、にら<br>きゅうり、もやし、はくさい<br>たまねぎ、キムチ          | 687<br>24.5    |
| 20月 | ごはん<br>さばのチョリム<br>じゃがいものごますあえ<br>のりのすましじる   | ○  | さば、みそ<br>とうふ、のり<br>ぎゅうにゅう                   | さとう、じゃがいも<br>ごま、ごまあぶら                              | はねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく<br>にんじん、きゅうり、さやいんげん<br>だいこん、えのき、こまつな                   | 598<br>26.9    |
| 21火 | ごはん<br>なまあげのちゅうかに<br>だいこんとみずなのサラダ<br>レモンスカッシュゼリー  | ○  | なまあげ、ちりめんじゃこ<br>ぶたにく、うすらたまご<br>かんてん、ぎゅうにゅう  | こめ、あぶら<br>さとう、かたくりこ<br>ごまあぶら                       | にんじん、たまねぎ、たけのこ<br>キャベツ、しいたけ、にんにく<br>しょうが、こまつな、だいこん<br>コーン、みずな、レモンかじゅう   | 656<br>27.1    |
| 22木 | ジャージャーめん<br>ナムル<br>フルーツヨーグルト  | ○  | ぶたにく、だいず<br>みそ、ヨーグルト<br>ぎゅうにゅう              | ちゅうかめん、さとう<br>ごまあぶら、かたくりこ<br>ごま                    | しょうが、にんにく、しいたけ<br>ねぎ、たまねぎ、にんじん、にら<br>もやし、きゅうり、こまつな<br>みかんかん、パインかん、りんごかん | 551<br>23.3    |
| 24金 | <br>カッカレー<br>かいそうサラダ | ○  | とりにく、かいそうミックス<br>ぎゅうにゅう                     | こめ、むぎ、バター<br>あぶら、こむぎこ<br>じゃがいも、パンこ、ごま<br>ごまあぶら、さとう | たまねぎ、にんにく、しょうが<br>にんじん、りんご、トマトかん<br>キャベツ、こまつな、きゅうり                      | 655<br>26.6    |
| 25土 | ピザドッグ<br>ABCやさいスープ<br>みかん   | ○  | ベーコン、チーズ<br>とりにく、ぎゅうにゅう                     | コッペパン、あぶら<br>ABCマカロニ                               | にんにく、たまねぎ、マッシュルーム<br>トマトかん、ピーマン、にんじん<br>キャベツ、こまつな、みかん                   | 534<br>24.3    |
| 28火 | ごはん<br>ぶたにくのしょうがやき<br>ポテトサラダ<br>わかめのみそしる  | ○  | ぶたにく、あぶらあげ<br>わかめ、みそ<br>ぎゅうにゅう              | こめ、あぶら<br>さとう、かたくりこ<br>じゃがいも、マヨネーズ                 | しょうが、たまねぎ、にんじん<br>しめじ、コーン、きゅうり、だいこん                                     | 642<br>25.7    |
| 29水 | てんしんはん<br>だいこんときゅうりのかふうづけ<br>ワンタンスープ  | ○  | かにふうみかまぼこ<br>たまご、ぶたにく<br>ぎゅうにゅう             | こめ、むぎ、あぶら<br>さとう、かたくりこ<br>ごまあぶら、ワンタンのかわ            | しいたけ、にんじん、たけのこ<br>ねぎ、グリーンピース、だいこん<br>きゅうり、たまねぎ、しめじ<br>はくさい、こまつな         | 557<br>23.2    |
| 30木 | ツナおろしスパゲティー<br>やさいとハムのマリネ<br>さつまいもケーキ   | ○  | ツナ、のり<br>ハム、たまご、とうにゅう<br>ぎゅうにゅう             | スパゲティー、あぶら<br>さとう、こむぎこ、はちみつ<br>さつまいも、バター           | にんにく、だいこん、キャベツ<br>にんじん、きゅうり、たまねぎ<br>レモンかじゅう                             | 708<br>25.6    |

※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。