

11月 献立表

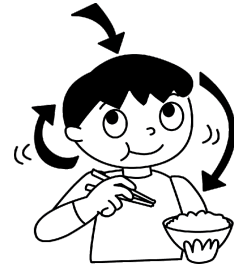


2023年11月

北区立十条小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考			
1水	きなご揚げパン ぱりぱりサラダ ソバ・テ・アホ	○	きな粉、★ベーコン たまご	★牛乳 ちりめん	にんじん ホールトマト	キャベツ、きゅうり にんにく、玉葱	★コッペパン 三温糖、ふ ワントンの皮	揚げ油 サラダ油 オリーブ油	602 kcal 20.7 g 30.9 g 2.7 g	
2木	ごはん 鯖の西京焼き ごま和え ふしめん汁	○	さわら、白みそ 鶏肉、油揚げ	★牛乳	ごまつな にんじん	しょうが、もやし ホールコーン、ねぎ ごぼう、だいこん 干し椎茸	米、三温糖 ふしめん	サラダ油 白すりごま 白いりごま	610 kcal 29.1 g 19.8 g 2.9 g	SDGs献立
6月	ごはん ひじきのふりかけ 豆腐のからし焼き レモンあえ	○	花かつお、★豚肉 木綿豆腐	★牛乳 干ひじき	にんじん	にんにく、しょうが 玉葱、ねぎ、きゅうり キャベツ、もやし ホールコーン、レモン汁	米、三温糖 糸こんにゃく	白いりごま サラダ油	622 kcal 24.2 g 24.1 g 2.1 g	第十条 SDGs 「からし焼き」
7火	みぞラーメン 大学芋 かき	○	鶏肉、★豚肉 赤みそ、白みそ 八丁みそ	★牛乳	にんじん にら	にんにく、しょうが 玉葱、もやし、ねぎ ホールコーン、★かき	蒸し中華めん さつまいも、上白糖 水あめ	サラダ油 揚げ油 黒いりごま	636 kcal 20.9 g 22.7 g 2.7 g	
8水	ガーリックトースト かみかみサラダ さつま芋のシチュー	○	ソフトさきいか 鶏肉	★牛乳 ★生クリーム ★調理用牛乳	にんじん	にんにく、だいこん ごぼう、玉葱 マッシュルーム	★食パン、三温糖 さつまいも、小麦粉	マーガリン(乳不使用) ごま油、サラダ油 白いりごま 白すりごま、★バター	603 kcal 20.3 g 30.4 g 2.8 g	いい歯の日
9木	中華丼 わかめスープ りんご	○	★豚肉、なると いか、木綿豆腐	★牛乳 生わかめ	にんじん チンゲンツァイ	しょうが、にんにく 干し椎茸、たけのこ、 玉葱、はくさい、ねぎ しめじ、★りんご	米、米粒麦 でんぶん	サラダ油 ごま油	627 kcal 21.0 g 25.1 g 2.8 g	
10金	ごはん 鮭の塩焼き 千草おひたし きりたんぽ汁	○	塩ざけ、油揚げ 鶏肉	★牛乳	ごまつな にんじん 糸みつば	ごぼう、しめじ ねぎ	米、糸こんにゃく 三温糖、きりたんぽ	サラダ油 白いりごま 白すりごま	605 kcal 27.2 g 19.5 g 2.1 g	郷土料理 「秋田県」
13月	ジャーチャン丼 華園きゅうり 夢オレンジ	○	★豚肉、生揚げ	★牛乳	にんじん ピーマン	しょうが、にんにく 玉葱、たけのこ、 干し椎茸、きゅうり ★夢オレンジ	米、米粒麦 三温糖、でんぶん	サラダ油 ごま油 白いりごま	614 kcal 25.2 g 21.4 g 2.4 g	
14火	豚汁うどん 卵焼き オレンジゼリー	○	★豚肉、油揚げ 白みそ、赤みそ たまご	★牛乳 ちりめん 粉寒天	にんじん 赤ピーマン ピーマン	玉葱、キャベツ、ねぎ ごぼう、干し椎茸 オレンジジュース	冷凍細うどん 三温糖、上白糖	サラダ油 ごま油 白すりごま	620 kcal 26.8 g 26.8 g 2.8 g	
15水	チーズパン カラフルサラダ きのこのクリームシチュー	○	★ベーコン	★牛乳 ★生クリーム ★調理用牛乳	にんじん 赤ピーマン	キャベツ、玉葱 ホールコーン しめじ、エリンギ	★チーズパン 三温糖、小麦粉 じゃがいも	サラダ油 ★バター	619 kcal 20.3 g 33.5 g 2.9 g	特B
16木	ごはん 鶏肉と大根のべっこう煮 ぱりぱりハニースラダ	○	鶏肉、生揚げ	★牛乳	にんじん	だいこん、干し椎茸 きゅうり、キャベツ レモン汁	米、板こんにゃく 三温糖、はちみつ じゃがいも	サラダ油 揚げ油	598 kcal 21.1 g 20.8 g 1.7 g	
17金	カレーライス 海藻サラダ かき	○	鶏肉	★牛乳 海藻サラダ(乾燥)	にんじん	にんにく、しょうが 玉葱、キャベツ きゅうり、★かき ホールコーン	米、米粒麦 じゃがいも 小麦粉、三温糖	サラダ油、ごま油 マーガリン(乳不使用) 白いりごま 白すりごま	659 kcal 19.4 g 22.0 g 2.5 g	就学時健診
20月	キムタクチャーハン ワンダンスープ 豆乳杏仁豆腐	○	★豚肉、鶏肉 豆乳	ちりめん、生わかめ ★牛乳、粉寒天	にんじん にら	はくさい、キムチ たくあん、はくさい しめじ、ねぎ、レモン汁 みか缶、もも缶 ★バイン缶	米、米粒麦 乾しワントン 上白糖	サラダ油 白いりごま	619 kcal 20.1 g 20.4 g 2.5 g	
21火	わかめうどん 2種の天ぷら 米粉のきなご蒸しパン	○	鶏肉、油揚げ たまご、豆乳 焼き竹輪、きな粉	生わかめ、あおのり ★牛乳	にんじん	干し椎茸、玉葱 ねぎ	冷凍細うどん 三温糖、小麦粉 さつまいも、米粉	揚げ油 サラダ油	640 kcal 26.9 g 24.4 g 2.4 g	
22水	シュガートースト カルボナーラポテト ミネストローネ	○	★ベーコン、鶏肉 いんげんまめ(乾)	★牛乳 ★生クリーム ★調理用牛乳	にんじん ホールトマト	にんにく、しょうが 玉葱、キャベツ セロリ	★食パン、マカロニ 上白糖、三温糖 じゃがいも	マーガリン(乳不使用) サラダ油	592 kcal 21.4 g 25.3 g 2.7 g	
24金	ごはん さんまの筒煮 ごま酢和え じゃが芋とわかめのみぞ汁	○	さんま、油揚げ 赤みそ、白みそ	★牛乳 刻み昆布 生わかめ	にんじん	しょうが、キャベツ ホールコーン、玉葱	米、三温糖 じゃがいも	白すりごま 白いりごま	596 kcal 22.9 g 21.9 g 2.4 g	和食の日
27月	ごはん キムムッチ フルコギ トックスープ	○	★豚肉、鶏肉 かまぼこ、たまご	★牛乳 刻みのり 生わかめ	にんじん ピーマン	にんにく、玉葱、ねぎ キャベツ、もやし しょうが、はくさい	米、三温糖 トック	ごま油、サラダ油 白いりごま	603 kcal 27.0 g 21.3 g 2.9 g	
28火	わかめごはん いも煮 糸寒天のサラダ	○	鶏肉、生揚げ 白みそ、赤みそ	炊きこみわかめ ★牛乳、糸寒天	にんじん さやいんげん	にんにく、しょうが 干し椎茸、ごぼう だいこん、ねぎ キャベツ、きゅうり ホールコーン	米、板こんにゃく じゃがいも、三温糖	サラダ油、ごま油 白いりごま 白すりごま	585 kcal 23.5 g 19.1 g 2.6 g	
29水	インディアン焼きそば 焼きししゃも バナナケーキ	○	★豚肉、いか たまご、豆乳	あおのり ★牛乳 ★ししゃも(生干し)	にんじん ピーマン	にんにく、もやし キャベツ、玉葱 バナナ	蒸し中華めん 上白糖、小麦粉	サラダ油 マーガリン(乳不使用)	617 kcal 22.6 g 27.4 g 2.6 g	
30木	ごはん 鶏の唐揚げ ゆかり和え さつま汁	○	鶏肉、油揚げ 赤みそ、白みそ	★牛乳	にんじん	にんにく、しょうが きゅうり、キャベツ だいこん、ごぼう 干し椎茸、ねぎ	米、小麦粉、三温糖 でんぶん、さつまいも	揚げ油 ごま油	626 kcal 23.8 g 23.9 g 2.1 g	

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています
 ※仕入れ等の関係上、予告なく献立内容を変更する場合があります。
 あらかじめご了承ください。



よくかむと、
脳にも
からだにも、
よい働きが
あります。