



令和4年11月 献立表



北区立神谷小学校

日	行事	牛乳	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
1火		○	ごはん さばの塩焼き ボン酢和え 九州のみそ汁(麦みそ) <i>みそ汁ルー①</i>	★さば灰干し 油揚げ,わかめ, ★麦みそ	米 砂糖 じゃがいも	はくさい,キャベツ,こまつな,にんじん,ゆず 玉葱	643 kcal 24.3 g 24.9 g 2.4 g	さば 麦みそ
2水		○	セルフオムライス ♥ABCスープ ♥おかしなお菓子な目玉焼き	●鶏肉,★たまご,★調理用牛乳 ●ベーコン,●鶏がら ★カルピス,寒天	米,★大麦,★バター,米油,砂糖,でんぷん ★マカロニ 砂糖	トマト,にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,グリルソース 玉葱,にんじん,キャベツ	665 kcal 22.2 g 19.9 g 2.7 g	たまご 調理用牛乳 大麦 バター, カルピス マカロニ
4金		○	ダイスチーズパン 本格ボルシチ フルーツポンチ <i>みそ汁ルー②</i>	●豚肉,●鶏がら	★ダイスパン 米油,砂糖,じゃがいも 砂糖	にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,ピーズ,キャベツ みかん缶,パイン缶,レモン	621 kcal 25.1 g 21.3 g 2.7 g	ダイスチーズパン
7月		○	マスのちらし寿司 ごま酢和え 京都のみそ汁(白みそ)	油揚げ,★マス 油揚げ	米,★大麦,砂糖 白ごま,砂糖 さといも	干し椎茸,かんぴょう,にんじん キャベツ,にんじん,もやし,コーン だいこん,こまつな	593 kcal 25.1 g 17.6 g 2.5 g	マス 大麦
8火		○	きんぴらご飯 にぎすの唐揚げ カミカミサラダ すまし汁	●豚肉 ◆にぎす ★いか,★ちりめんじゃこ 油揚げ,豆腐	米,★大麦,米油,ごま油,砂糖,白ごま ★揚げ油,でんぷん 白ごま,米油,ごま油,砂糖	しょうが,ごぼう,にんじん だいこん,にんじん,きゅうり にんじん,しめじ,長ねぎ,こまつな	588 kcal 28.9 g 18.3 g 2.1 g	大麦 にぎす・いか ちりめんじゃこ 揚げ油(魚練製品・小麦粉)
9水		○	♥-ソとほうれん草の クリームパゲティ ジャーマンポテト 柿 <i>中部地方メニュー</i>	●♥-ソ,●鶏肉,●鶏がら ★調理用牛乳,★生クリーム ●ベーコン,★たまご	★スバゲッティ,米油,米油 ★バター,★小麦粉 米油,じゃがいも	にんにく,玉葱,マッシュルーム缶,コーン ほうれんそう 玉葱 かき	620 kcal 23.9 g 23.4 g 1.9 g	調理用牛乳 生クリーム・バター スバゲティ 小麦粉
10木		○	妻ごはん 鶏ちゃん焼き(岐阜) きしめん入り汁(愛知) ダブルみかんゼリー(静岡) 妻ごはん	●鶏肉 ★かまぼこ,油揚げ 粉寒天	米,★大麦 米油,ごま油,砂糖,でんぷん ★きしめん 砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ, ピーマン,にら えのきだけ,にんじん,ねぎ,こまつな オレンジジュース,みかん缶	632 kcal 21.8 g 15.6 g 2.2 g	かまぼこ 大麦 きしめん
11金		○	厚揚げのオイスター炒め わかめスープ りんご <i>みそ汁ルー③</i>	生揚げ,●豚肉 ●鶏肉,わかめ●鶏がら	揚げ油,じゃがいも,米油,ごま油,砂糖,でんぷん ごま油,白ごま	ピーマン,しょうが,にんにく,玉葱,にんじん, だけのこ,干し椎茸 もやし,ねぎ ★りんご	634 kcal 24.7 g 21.6 g 2.1 g	大麦 りんご
14月		○	きのこおこわ 切干大根の焼き 赤だしみそ汁(白みそ) 柿 <i>防災食メニュー</i>	●鶏肉,油揚げ ★桜えび,★たまご 油揚げ,豆腐	米,もち米,砂糖 ごま油,米油	しめじ,まいたけ,たけのこ,干し椎茸,にんじん しょうが,玉葱,切干大根,万能ねぎ だいこん,ねぎ,こまつな 柿	615 kcal 25.8 g 20.7 g 2.0 g	桜えび たまご
15火		○	シーフードピラフ 防災食 de ポターージュ スパイシーピニッス	★いか★えび,★帆立 ★調理用牛乳,★生クリーム,★ 粉チーズ,●鶏がら ひよこまめ	米,★大麦,★バター,米油 ★バター,じゃがいも,プルプア化 米,★防災食クラッカー 揚げ油,でんぷん	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶, グリーンピース 玉葱,セロリ,にんじん	637 kcal 23.1 g 18.7 g 2.0 g	いか・えび・帆立 調理用牛乳 生クリーム チーズ・バター 大麦 クラッカー(小麦)
16水		○	ごはん 煮干しふりかけ 麻婆じゃが 中華甘酢漬け <i>みんなで給食 アレルギー/宗教食なし</i>	★煮干し ●豚肉,大豆,●鶏がら	米 ★揚げ油,砂糖,白ごま 米油,砂糖,じゃがいも,でんぷん,こ ま油 砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,だけのこ,干し 椎茸,ねぎ キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん	590 kcal 22.4 g 15.3 g 2.1 g	煮干し 揚げ油 (小麦, 魚練製品, にぎす)
17木		○	高野豆腐のカレー煮丼 五目ひじきサラダ 焼きいも	高野豆腐,油揚げ 油揚げ,干ひじき,大豆	米,米油,砂糖,でんぷん 米油,砂糖 さつまいも	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,しめじ, さやいんげん 干し椎茸,にんじん,キャベツ,こまつな	625 kcal 19.9 g 15.0 g 1.8 g	
18金		○	◆ハンバーガー カレーポトフ りんごゼリー <i>*みそ汁ルー④ *11月誕生日 デザート</i>	●豚肉,豆腐,★たまご,★ 調理用牛乳 ●♥-ソ,●鶏肉,●鶏がら 粉寒天	★丸パン,★パン粉,砂糖 米油,じゃがいも 砂糖	玉葱 玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな りんごジュース	591 kcal 25.7 g 21.4 g 2.8 g	たまご 調理用牛乳 丸パン パン粉
21月		○	ゆかりごはん ほっけの塩焼き 江戸甘みその豚汁 ずんだもち 妻ごはん	★ほっけ ●豚肉	米,白ごま 米油,こんにやく 白玉粉,上新粉,砂糖	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ, こまつな えだまめ	625 kcal 27.8 g 16.3 g 2.0 g	ほっけ
22火		○	のりの佃煮 肉豆腐 わさび和え	のり ●豚肉,豆腐	米,★大麦 砂糖 米油,しらたき,砂糖	しょうが,だいこん,ねぎ もやし,キャベツ,にんじん,こまつな	595 kcal 25.7 g 19.0 g 2.6 g	大麦
24木		○	メルルーサと野菜の中華炒め ビーフンスープ りんご	★メルルーサ ●鶏肉,●鶏がら	揚げ油,でんぷん,米油,ごま油,砂糖 ごま油,ビーフン	しょうが,ピーマン,にんにく,にんじん,玉葱, だけのこ,干し椎茸 干し椎茸,にんじん,だいこん,こまつな ★りんご	585 kcal 21.4 g 13.2 g 2.4 g	メルルーサ りんご
25金		○	関西風ねぎうどん 白菜の松前漬け風 じゃがいもきんぴら	●鶏肉,★かまぼこ,油揚げ 昆布 ●豚肉	★うどん,砂糖 揚げ油,じゃがいも,米油,こんにやく, 砂糖,白ごま	青ねぎ はくさい,にんじん,しょうが ごぼう,にんじん	585 kcal 23.1 g 21.3 g 2.5 g	かまぼこ うどん
28月		○	豚玉とじ丼 糸寒天の中華和え 芋ようかん	●豚肉,★たまご 糸寒天	米,★大麦,こんにやく,砂糖,でんぷん 砂糖,ごま油 さつまいも,砂糖	玉葱,にんじん,干し椎茸,さやいんげん キャベツ,にんじん,こまつな	614 kcal 21.6 g 15.0 g 2.1 g	たまご 大麦
29火		○	ごはん ◆鮭のみそチニース焼き からし酢和え けんちん汁	★鮭,★チーズ 油揚げ	米 ★マヨネーズ 米油 米油,こんにやく,さといも	こまつな,キャベツ,にんじん ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	587 kcal 27.4 g 18.5 g 2.5 g	鮭 チーズ マヨネーズ
30水		○	アップルトースト コーンシチュー 寒天入りフルーツポンチ	●鶏肉,★調理用牛乳,●鶏 がら	★食パン,★マギー,★バター,砂糖 米油,じゃがいも,米油,★バター,★ 小麦粉 砂糖	★りんご 玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,コーン, クリームコーン,こまつな みかん缶,パイン缶,レモン	594 kcal 20.2 g 19.8 g 2.4 g	調理用乳 食パン バター 小麦粉 りんご

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。♥ハートのにんじんリクエスト、◆「給食意見箱」に入ったリクエストです。
※都合により献立、食材が変更になることがあります。 ※感染症対策のため、当面、パンは全て個包装、果物は、果肉を手で触るものは避けます。