



令和5年11月 献立表(1/2ページ)



北区立神谷小学校

日	行事	牛乳	献立 開校記念日 メニュー	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水	開校 記念日	○	88ちらし寿司	油揚げ,★たまご,★鮭	米,★大麦,砂糖,米油	干し椎茸,かんぴょう,にんじん,こまつな	658 kcal	たまご 鮭 大麦 焼きふ
			すまし汁	豆腐,わかめ	★焼きふ	にんじん,しめじ,玉葱	23.0 g	
			米粉のきなこケーキ	きな粉,調製豆乳	砂糖,米油		21.6 g	
							2.5 g	
2木	○	○	あんかけ焼きそば	●豚肉	米油,★中華めん,米油,ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,玉葱,干し椎茸,もやし,はくさい,こまつな	573 kcal	チーズ 中華めん
			じゃがいもチーズもち	★チーズ,あおのり	じゃがいも,でんぷん,米油		21.6 g	
			みかん			みかん	18.8 g	
							2.1 g	
6月	○	○	麦ごはん		米,★大麦		578 kcal	大麦 揚げ油 (小麦,乳,魚) ぎょうざの皮 小麦粉 白ごま
			◆ジャンボ揚げぎょうざ	●豚肉	★大豆油(揚げ油),★ぎょうざの皮,ごま油,でんぷん,★小麦粉	はくさい,にら,ねぎ,にんにく,しょうが	20.4 g	
			キャベツの浅漬け			キャベツ,きゅうり	17.6 g	
			◆わかめスープ	鶏肉,わかめ	ごま油,★白ごま	にんじん,もやし,ねぎ,こまつな	2.3 g	
7火	○	○	♥エクレアパン		★ミルクパン,★チョコレート		582 kcal	ツナ 調理用乳 ミルクパン チョコレート
			ツナとひじきのピリッとサラダ	★ツナ,干ひじき	米油,砂糖	キャベツ,こまつな,きゅうり,にんじん	21.1 g	
			野菜のミルクスープ	●ベーコン,★調理用牛乳	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,はくさい	21.5 g	
							2.9 g	
8水	○	○	鮭のバター醤油ごはん	★鮭	米,★大麦,★バター	葉ねぎ	602 kcal	鮭 いかするめ ちりめんじゃこ 大麦・小麦粉 バター 白ごま
			カミカミサラダ	★いかするめ,★ちりめんじゃこ	★白ごま,米油,ごま油,砂糖	ごぼう,だいこん,にんじん,きゅうり	25.5 g	
			だご汁	鶏肉,油揚げ	米油,★小麦粉	ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな	16.7 g	
			柿			柿	2.1 g	
9木	○	○	麦ごはん		米,★大麦		590 kcal	大麦 白ごま
			肉豆腐	●豚肉,豆腐	米油,しらたき,砂糖	しょうが,だいこん,ねぎ	24.4 g	
			ごま酢和え		★白ごま,砂糖	はくさい,にんじん,こまつな	19.4 g	
							2.3 g	
10金	○	○	えび天むす風ごはん(愛知)	★えび	米,★大麦,★大豆油(揚げ油)砂糖,★白ごま		594 kcal	えび さわら 大麦 揚げ油 (小麦,乳,魚)
			さわらのみそ漬け焼き	★さわら	砂糖		27.0 g	
			わさび和え(静岡)			もやし,キャベツ,にんじん,チンゲンツァイ	15.6 g	
			赤だしみそ汁(愛知)		じゃがいも	玉葱	2.2 g	
13月	○	○	1年生月 青葉と卵ごはん	★たまご,炊きこみわかめ	米,★大麦,米油	こまつな	625 kcal	たまご ししゃも 大麦 揚げ油 (小麦,乳,魚,えび) 小麦粉 青りんご
			ししゃもの磯辺揚げ	★ししゃも,あおのり	★大豆油(揚げ油),★小麦粉		22.6 g	
			さつま汁	鶏肉	米油,こんにゃく,さつまいも	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	20.0 g	
			2年生月 ◆青りんご			★青りんご	2.0 g	
14火	○	○	3年生月 ミルクティクリームサンド	★調理用牛乳,★生クリーム	砂糖,コーンスターチ		615 kcal	調理用乳 生クリーム えび・いか 調理羊乳・バター コッペパン 小麦粉
			セビーチェ風サラダ	★えび,★いか	米油	キャベツ,きゅうり,こまつな,玉葱,レモン,赤たまねぎ	24.9 g	
			◆コーンシチュー	鶏肉,★調理用牛乳	米油,じゃがいも,米油,★バター,★小麦粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,コーン,クリームコーン	22.4 g	
							1.8 g	
15水	○	○	4年生月 栗入りパエリア	鶏肉	米,★大麦,オリーブ油,栗	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),グリーンピース	582 kcal	たまご 調理用牛乳 大麦
			スパニッシュオムレツ	●ベーコン,★たまご,★調理用牛乳	米油,じゃがいも	玉葱,グリーンピース	24.7 g	
			白いんげん豆スープ	●ベーコン,鶏肉,白いんげんまめ	オリーブ油	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ	18.4 g	
							2.5 g	
16木	○	○	5年生月 さくらごはん		米		579 kcal	焼きちくわ
			五色煮	鶏肉,★焼竹輪	米油,こんにゃく,砂糖,じゃがいも	だいこん,にんじん,さやいんげん	18.3 g	
			白菜の松前漬け風	昆布		はくさい,にんじん,しょうが	12.8 g	
			◆ぶどうゼリー	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	2.0 g	
17金	音楽会	○	6年生月 & 誕生日デザート サンジの海鮮チャーハン	★えび,★いか,★たこ	米,★大麦,ごま油,米油	にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱,にんじん,グリーンピース	575 kcal	えび いか たこ たまご ヨーグルト 大麦 パイン缶
			ロンド(輪っか)スープ	鶏肉,★たまご	トック(韓国もち),ごま油	玉葱,にんじん,ねぎ,こまつな	22.1 g	
			フルーツヨーグルト	★ヨーグルト		みかん缶,★パイン缶	13.8 g	
							2.2 g	
18土	音楽会	○	7年生月 コロソカレー	鶏肉,★チーズ	米,★大麦,米油,★バター,★小麦粉,じゃがいも	しょうが,にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,りんご,ホールトマト	658 kcal	チーズ 大麦 バター 小麦粉 パイン缶
			コールスローサラダ		米油	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,玉葱	20.2 g	
			パインケーキ	豆乳	★小麦粉,砂糖,マーガリン	★パイン缶	19.4 g	
							1.7 g	

★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。

次ページあります。



令和5年11月 献立表(2/2ページ)



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)	
21 火	○	○	麦ごはん		米,★大麦		623 kcal	さば 大麥 煮干し	
			さばの塩焼き	★さば灰干し			23.0 g		
			からし酢和え		米油	こまつな,はくさい,にんじん	23.5 g		
			みそ汁	わかめ,★煮干し(だし)	じゃがいも	玉葱	2.5 g		
22 水	○	○	五穀おこわ	あずき	米,もち米,★大麦,あわ,きび		627 kcal	大麥 パン粉	
			豆腐ハンバーグ	鶏肉,豆腐	米油,★パン粉,米油,砂糖,でんぷん	玉葱,だいこん,万能ねぎ	29.0 g		
			おかか漬け	かつお節		キャベツ,きゅうり	19.8 g		
			呉汁	鶏肉,油揚げ,大豆	こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	2.2 g		
24 金	○	○	けんちんうどん	鶏肉,油揚げ,★かまぼこ	★うどん,米油,砂糖	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,こまつな	614 kcal	かまぼこ 焼き竹輪 うどん 小麦粉 りんご	
			天ぷら(◆ちくわ・さつま芋)	★焼き竹輪,あおのり	大豆油(揚げ油),★小麦粉,さつまいも		22.2 g		
			りんご			★りんご	20.0 g		
27 月	3年生 なし	○	五目豆腐チリソース丼	●豚肉,豆腐,★えび,★いか	米,★大麦,米油,砂糖,でんぷん,こま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉葱,たけのこ,にんじん,グリーンピース	657 kcal	えび いか 調理用牛乳 大麥 パイン缶	
			春雨サラダ			緑豆はるさめ,ごま油,砂糖	きゅうり,にんじん,もやし		25.4 g
			◆杏仁豆腐	粉寒天,★調理用牛乳	砂糖		みかん缶,★パイン缶,レモン		17.1 g
28 火	○	○	フィッシュフライサンド	★ホキ	★コッペパン,★大豆油(揚げ油),★小麦粉,★パン粉		594 kcal	ホキ コッペパン 揚げ油 (小麦・魚練製品) 小麦粉・パン粉 マカロニ	
			マカロニポトフ	●ベーコン,鶏肉	米油,じゃがいも,★マカロニ	玉葱,にんじん,キャベツ	28.9 g		
			菊花みかん			みかん	20.3 g		
29 水	○	○	豚卵とし丼	●豚肉,★たまご	米,★大麦,こんにゃく,砂糖,でんぷん	干し椎茸,玉葱,にんじん,	605 kcal	たまご 大麥 白ごま	
			ごま酢和え		★白ごま,砂糖	キャベツ,もやし,こまつな	21.6 g		
			芋ようかん		さつまいも,砂糖		14.8 g		
30 木	○	○	ごはん		米		596 kcal		
			鶏肉の〇〇焼き (照り焼き・みそ漬け焼き・ねぎ塩焼き)	鶏肉	砂糖,でんぷん	しょうが,ねぎ	25.2 g		
			◆キャベツのレモン漬け			キャベツ,きゅうり,レモン	20.6 g		
			けんちん汁	油揚げ,豆腐	米油,こんにゃく	こまつな,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	2.0 g		

★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。

11月 給食だよ!

給食で音楽会を応援!



11月17~18日の2日間は神谷小で最後の音楽会です。13日~18日の1週間は各学年の演目にちなんだ料理を出します。給食から音楽会を応援します!

日付	学年	演目	給食メニュー
13 (月)	1年	(斉唱)「天まで翔けるよ」 (合奏)「かえるの合唱」 (合奏)「きらきら星」	「天まで翔けるよ」「かえるの合唱」:かえるの曲にちなみ青菜や青りんご 「きらきら星」:星にちなみ黄色の卵やさつまいも
14 (火)	2年	(斉唱)「ドレミの歌」 (斉唱)「エール」 (合奏)「エル・クンバンチェロ」	「ドレミの歌」:英語の歌詞に紅茶とパンが出てくる→ミルクティクリームサンド 「エル・クンバンチェロ」:作曲者がプエルトリコ出身→カリブのサラダ
15 (水)	3年	(リコーダー)「あの雲のように」 (合唱)「いつだって」 (合奏)「スペインのカスタネット」	「スペインのカスタネット」:カスタネットの語源はスペイン語で栗を意味する「カスターニャ」→栗入りパエリア、スペイン風のオムレット
16 (木)	4年	(箏・リコーダー)「さくらさくら」 (合唱)「おんがくのおくりもの」 (合奏)「風になりたい」	「さくらさくら」:静岡県の郷土料理のさくらごはん 「風になりたい」作者のTHE BOOM宮沢さんは山梨県出身→ぶどうゼリー
17 (金)	5年	(リズムアンサンブル)「ロンド」 (合唱)「絆」 (合奏)「ウィーアー」	「ロンド」:踊り手が輪になって踊る曲→すべての具材を輪切にしたスープ 「ウィーアー」:ONE PIECEの主題歌→料理人サンジの海鮮チャーハン
18 (土)	6年	(リズムアンサンブル)「5拍子の舞曲」 (合唱)「Wish」 (合奏)「彼こそが海賊」	「彼こそが海賊」:パイレーツ・オブ・カリビ안의のメインテーマ曲→カリブのコロンボカレーとパインケーキ



11月24日は「和食の日」

21日~24日の3日間は「和食週間」として、3日間異なるだし(煮干し・かつお・さば)の和食を出します。和食の基本、だしの違いを体験しましょう。