



令和5年 11月予定献立表 パート1

家庭数

北区立谷端小学校

日 (曜日)	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
			血や肉をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)			
			牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	米・パン・めん・さとう・油など	野菜・果物・きのこなど			
1 (水)	しゅしよく &しゅさい	ごもくチャーハン	やきぶた、たまご なると、大豆	米、むぎ、油	しいたけ、ねぎ たまねぎ	588	22.1	5年 岩井自然体験教室 (~11/2)
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	★おからはるまき	とり肉、おから	油、春巻きの皮、春雨、砂糖、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、しいたけ			
	しるもの	わかめスープ	わかめ		にんじん、たけのこ、きくらげ ねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ			
2 (木)	しゅしよく	★むぎごはん		米、むぎ		602	29.2	♪日本味めぐり「千葉県」 保護者給食試食会
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	♪さんがやき	あじすりみ、とり肉	小麦粉、片栗粉、油	しょうが、しそ葉、たまねぎ、にんじん、ごぼう			
	ふくさい	にびたし	油あげ		はくさい、にんじん、こまつな			
	しるもの	★とんじる	ぶた肉、とうふ	じゃがいも、油	ごぼう、大根、にんじん、こんにゃく ねぎ			
3 (金)	文化の日							
6 (月)	しゅしよく	★むぎごはん		米、むぎ		603	26.1	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	さかなのくろずあんかけ	ホキ	片栗粉、油、砂糖、はちみつ	しょうが			
	ふくさい	きりほしだいこんのいために	油あげ	油、砂糖	切り干し大根、ごぼう、こんにゃく、にんじん、こまつな			
	しるもの	みそしる	とうふ		たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら			
7 (火)	しゅしよく &しゅさい	★ベーコンエッグの ホットサンド	ベーコン、たまご、チーズ	パン(乳)、バター、油	たまねぎ	602	23.1	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	マカロニのクリームに	とり肉、ぎゅうにゅう	マカロニ、油、小麦粉、バター じゃがいも	たまねぎ、にんじん、パセリ			
	デザート	くだもの			りんご			
8 (水)	しゅしよく &しゅさい	みそラーメン	ぶた肉、大豆、なると	中華めん、油	にんにく、しょうが、ねぎ、コーン きゃべつ、もやし、チンゲンサイ、こまつな	600	27.2	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	じゃんぼシューマイ	とうふ、ぶた肉	片栗粉、シューマイの皮、油	たまねぎ、しょうが			
9 (木)	しゅしよく &しゅさい	チキンカレー	とり肉	米、油、はちみつ、小麦粉 じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、トマト	674	23.3	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	こぎつねサラダ	油あげ	砂糖、油	もやし、きゃべつ、にんじん			
	デザート	ヨーグルト	ヨーグルト					
10 (金)	しゅしよく	ごもくずし	ぶた肉	米、砂糖、油	ごぼう、にんじん、えだまめ、しょうが	601	28.5	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	★ハタハタのいそべあげ	ハタハタ、青のり	油、小麦粉				
	ふくさい	だいこんのこんぶあえ	昆布		にんじん、大根			
	しるもの	すましじる	わかめ	ふ	えのきたけ、京菜、たけのこ			
13 (月)	しゅしよく &しるもの	きのこあんかけうどん	とり肉、かまぼこ、油あげ 昆布	うどん、片栗粉、砂糖	しめじ、しいたけ、えのきたけ なめこ、にんじん、ねぎ、小松菜	599	23.9	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	てんぷら (キス・さつまいも)	キス	さつまいも、小麦粉、油				
14 (火)	しゅしよく	ごはん		米		597	24.9	11月15日は 七五三 です。
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	とりにくのはちみつやき	とり肉	はちみつ	しょうが			
	ふくさい	ナムル		油、砂糖	切り干し大根、もやし、小松菜、にんじん			
	しるもの	みそしる	生あげ		かぶ、しめじ			
	デザート	こうはくゼリー	寒天、乳酸飲料	砂糖	アセロラジュース			
15 (水)	しゅしよく	ちゃめし		米		581	26.6	♪東京都大蔵大根が登場します ♪ブックメニュー 「大根はエライ」
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	みそおでん	生あげ、さつまあげ、昆布 うすらたまご	ちくわふ、砂糖、ごま さといも	こんにゃく、♪大根			
	ふくさい	やさいとツナのあえもの	わかめ、ツナ	マヨネーズ、砂糖	もやし、きゃべつ、コーン			

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。
 ☆☆よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

16日以降は裏面にあります。



令和5年 11月予定献立表 パート2

北区立谷端小学校

日 (曜日)	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
			血や肉をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)			
			牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	米・パン・めん・さとう・油など	野菜・果物・きのこなど			
16 (木)	しゅしょく	♪アロスコングリ	ささげ、ベーコン	米、バター、油	トマトジュース、コーン、にんにく、たまねぎ	579	21.6	♪世界味めぐり 「キューバ」
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	♪フリカセ・テ・ポーヨ	とり肉	油、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト			
	ふくさい	チリソースポテト		じゃがいも、油、砂糖	しょうが、にんにく、ねぎ、パセリ			
17 (金)	しゅしょく &しゅさい	★まーぼーどうふどん	とうふ、とり肉、大豆	米、むぎ、油、片栗粉	にんにく、しょうが、ねぎ、しいたけ	568	25.8	11月うまれ
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら			
	しるもの	かきたまスープ	たまご、なると	春雨、片栗粉	にんじん、チンゲンサイ			
20 (月)	しゅしょく	さつまいもごはん		米、さつまいも、ごま		656	26.1	毎月19 日は食育 の日
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	ザーサイどうふ	とうふ、ぶた肉	油、砂糖、片栗粉	ザーサイ、にんじん、たけのこ			
	デザート	もちもちドーナツ	豆腐	ホットケーキミックス、白玉粉、砂糖、油	白菜、しいたけ、しょうが、にんにく			
21 (火)	しゅしょく	ざっこくごはん		米、五穀米、黒米		589	27.7	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	バサのピカタ	バサ、たまご、チーズ	パン粉、小麦粉、油	パセリ			
	ふくさい	やきビーフンカレーあじ	ぶた肉	ビーフン、油	しょうが、パプリカ、小松菜、きゃべつ、にら、にんじん			
22 (水)	しゅしょく	♪2しょくあげパン (まっちゃん・ココア)	きなこ	パン(乳)、油、砂糖 ココア	まっちゃん	579	25.9	♪4年 リクエスト
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	とりだんごのスープ	とり肉、豆腐	砂糖、片栗粉	ねぎ、しょうが、にんじん、白菜			
	デザート	♪フルーツポンチ		砂糖	りんご、桃缶、みかん缶、パイン缶			
23 (木)	勤労感謝の日							
24 (金)	しゅしょく	ごはん		米		579	25.9	和食の 日
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	さわらのゆずみそかけ	さわら	片栗粉、油、砂糖	ゆず			
	ふくさい	★いためなます	油あげ	油、砂糖	大根、にんじん、れんこん、しいたけ、もやし			
27 (月)	しゅしょく	ごはん		米		601	24.0	♪日本味めぐり「北区東十条」
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	♪東十条からしやき	ぶた肉、豆腐	油、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ			
	ふくさい	きゅうりのあえもの	わかめ	油	きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ			
28 (火)	しゅしょく &しゅさい	さけのクリームソース パスタ	さけ、ぎゅうにゅう 生クリーム	スパゲッティ、油、バター 小麦粉	たまねぎ、ほうれんそう	574	22.7	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	こんにゃくサラダ		油、砂糖	こんにゃく、もやし、にんにく			
29 (水)	しゅしょく	★むぎごはん		米、むぎ		643	30.6	♪日本味めぐり「広島県」
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	さばのみそに	さば	砂糖、片栗粉	しょうが、ねぎ			
	しるもの	♪びしゅなべ(美酒鍋)	ぶた肉、とり肉	油	白菜、たまねぎ、ピーマン、ねぎ			
30 (木)	しゅしょく &しゅさい	★ブルコギどん	ぶた肉	米、むぎ、油、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ	622	27.1	♪4年 リクエスト
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		りんごジュース、たけのこ、小松菜			
	しるもの	♪コーンスープ	たまご	片栗粉、油	コーン、クリームコーン、にんじん、えのきたけ、こまつな			
	デザート	みかんゼリー	寒天	砂糖	みかん缶、オレンジジュース			

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。
 ☆☆よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

谷端小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	601	25.4	20.9	81.1	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満



11月の目標：感謝して食べましょう。