11月　献立表

世田谷区立喜多見小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
4	火	ゆうきまいごはん	○	さかなのさいきょうやき やさいのごまあえ のっぺいじる	さわら,けずりぶし,とうふ あぶらあげ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごま,さといも,でんぷん	しょうが,こまつな,にんじん,もやし だいこん,こんにゃく,ねぎ	584 kcal 28.7 g
5	水	ツナライス	○	ミネストローネ しらたまフルーツポンチ	ツナ,ベーコン,ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう しらたまもち	にんじん,しょうが,たまねぎ,セロリー キャベツ,パイン,もも,りんご	646 kcal 19.0 g
6	木	ふきよせごはん	○	ししゃものなんばんづけ ごじる	とりにく,あぶらあげ,ししゃも だいず,ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,むきくり,でんぷん さとう,さつまいも,あぶら	にんじん,しめじ,ねぎ,だいこん	634 kcal 30.0 g
7	金	ピザトースト	○	コーンシチュー えだまめサラダ	ベーコン,チーズ,とりにく ぎゅうにゅう	パン,あぶら,じゃがいも,バター こむぎこ,さとう	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム ピーマン,トマト,にんじん,ホールコーン クリームコーン,パセリ,えだまめ きゅうり,だいこん	587 kcal 23.7 g
10	月	ソースやきそば	○	スパイシーポテトビーンズ たまごとわかめのスープ	ぶたにく,あおのり,だいず,とうふ たまご,わかめ,ぎゅうにゅう	ちゅうかめん,あぶら,じゃがいも でんぷん	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし	583 kcal 27.5 g
11	火	うめわかごはん	○	なまあげとやさいのにもの やさいのおかかあえ	わかめ,なまあげ,ぶたにく かつおぶし,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,あぶら,じゃがいも	うめぼし,たけのこ,にんじん,こんにゃく グリンピース,はくさい,こまつな	605 kcal 25.6 g
12	水	ごはん	○	アジフライ わふうサラダ みそしる	あじ,ぎゅうにゅう	こめ,こむぎこ,パン粉,さとう,あぶら じゃがいも	だいこん,にんじん,キャベツ,にんにく たまねぎ,えのきたけ,こまつな	639 kcal 29.9 g
13	木	マーボーどん	○	はるさめサラダ	ぶたにく,だいず,とうふ,ハム ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぷん ごまあぶら,はるさめ,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ にんじん,しいたけ,キャベツ,もやし しょうが	658 kcal 28.3 g
14	金	ココアパン	○	スペインふうオムレツ ＡＢＣスープ ★リクエストきゅうしょく	ベーコン,たまご,とりにく ぎゅうにゅう	パン,あぶら,じゃがいも,バター マカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン キャベツ,こまつな	617 kcal 28.2 g
15	土	こめこのカレーライス	○	こんにゃくサラダ りんごゼリー	ぶたにく,こなかんてん こなゼラチン,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも,こめこ さとう,ごまあぶら,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん セロリー,こんにゃく,きゅうり,もやし りんごジュース	650 kcal 21.1 g
18	火	フレンチトースト	○	さけときのこのクリームシチュー こまつなサラダ	たまご,ベーコン,さけ,こなチーズ ぎゅうにゅう	パン,さとう,あぶら,じゃがいも バター,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ ほうれんそう,こまつな,キャベツ	572 kcal 25.3 g
19	水	ごはん	○	じゃことおかかのふりかけ とりにくとだいこんのにもの やさいのいそかあえ	かつおぶし,じゃこ,とりにく こうやとうふ,きざみのり ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,あぶら,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ だいこん,グリンピース,もやし,こまつな	626 kcal 28.7 g
20	木	キムチどん	○	ワンタンスープ りんご	ぶたにく,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,ごま,ごまあぶら ワンタンのかわ	にんにく,たまねぎ,にんじん,はくさい キムチ,しいたけ,こまつな しょうが,りんご	598 kcal 23.0 g
21	金	ゆうきまいごはん	○	さかなのごまじょうゆやき もやしとこまつなのいためにに すましじる	ぶり,あぶらあげ,とりにく,とうふ ぎゅうにゅう	こめ,ごまあぶら,さんおんとう ごま,さとう	にんにく,しょうが,ねぎ,もやし こまつな,にんじん,えのきたけ	627 kcal 31.1 g
25	火	チーズいりチキンライス	○	ひよこまめのスープ スイートポテト	チーズ,とりにく,ひよこまめ なまクリーム,ぎゅうにゅう	こめ,バター,あぶら,さつまいも さとう	トマトジュース,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,ホールコーン にんにく,はくさい,こまつな	666 kcal 24.3 g
26	水	ココアあげパン ★リクエストきゅうしょく	○	にくだんごいりはるさめスープ じゃこサラダ	とりにく,じゃこ,ぎゅうにゅう	パン,あぶら,さとう,でんぷん はるさめ,ごまあぶら,ごま	しょうが,ねぎ,にんじん,しいたけ はくさい,しょうが,こまつな もやし,キャベツ	560 kcal 22.9 g
27	木	ごはん	○	さばのみそに やさいのおひたし みかん	さば,ぎゅうにゅう	こめ,さとう	しょうが,ねぎ,にんじん,もやし こまつな,みかん	648 kcal 23.6 g
28	金	カレーうどん	○	ポテトのまんまるあげ わかめとちくわのサラダ	ぶたにく,ちくわ,わかめ ぎゅうにゅう	あぶら,でんぷん,うどん,じゃがいも こむぎこ,さとう,ごまあぶら,ごま	にんじん,たまねぎ,こまつな もやし,キャベツ	622 kcal 22.9 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますので、御了承ください。