



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	1人分 - たんぱく質
2	月	ごはん	○	さかなのさいきょうやき やさいのごまあえ かきたまじる	さわら、けずりぶし、とうふ わかめ、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、でんぶ	しょうが、こまつな、にんじん もやし、えのきたけ、ねぎ	605 kcal 31.6 g
4	水	ココアトースト	○	さけとこのクリームシチュー こんにゃくサラダ	ベーコン、さけ、こなチーズ ぎゅうにゅう	パン、バター、はちみつ、さとう あぶら、じゃがいも、こむぎこ ごまあぶら、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん しめじ、ほうれんそう、こんにゃく きゅうり、もやし	584 kcal 23.4 g
5	木	ふきよせごはん 	○	ししゃものなんばんづけ こじる	とりにく、あぶらあげ、ししゃも だいず、ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、むきくり、でんぶ あぶら、さとう、さつまいも	にんじん、しめじ、ねぎ、だいこん	627 kcal 29.9 g
6	金	ツナライス	○	やさいスープ しらたまフルーツポンチ	ツナ、ベーコン、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、しらたまもち	にんじん、しょうが、たまねぎ、キャベツ パインアップル、もも、りんご	611 kcal 16.5 g
9	月	ハヤシライス	○	バリバリサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく、こなかんでん、こなセラチン ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター、こむぎこ、さとう ワンタンのかわ	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ、きゅうり ぶどうジュース	695 kcal 22.4 g
10	火	うめわかごはん	○	とりにくとだいこんのにも やさいのおかかあえ	わかめ、とりにく、こうやとうふ かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、さとう、じゃがいも	うめ、しょうが、たまねぎ、にんじん しいたけ、だいこん、グリーンピース はくさい、こまつな	618 kcal 26.9 g
11	水	チーズパン	○	スペインふうオムレツ ABCスープ	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	631 kcal 30.6 g
12	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
13	金	ソースやきそば	○	スパイシーポテトビーンズ たまごとかわめのスープ	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、でんぶ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし	574 kcal 27.5 g
17	火	フレンチトースト	○	コーンシチュー こまつなサラダ	たまご、とりにく、ベーコン 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	たまねぎ、にんじん、ホールコーン クリームコーン、パセリ、こまつな、キャベツ	586 kcal 23.0 g
18	水	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	596 kcal 22.9 g
19	木	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、パンこ、あぶら さとう、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	636 kcal 29.9 g
20	金	セルフチリコンカンドック	○	コールスローサラダ ポトフ	ぶたにく、だいず、レンズまめ ウィンナー、ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん ダイストマト、キャベツ、きゅうり ホールコーン、セロリー、はくさい	602 kcal 29.6 g
24	火	ゆきまいごはん	○	さかなのごまじょうゆやき もやしとこまつなのために すましじる	さけ、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 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	578 kcal 31.6 g
25	水	ココアあげパン	○	にくだんごいりはるさめスープ ツナサラダ	とりにく、ツナ、ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、でんぶ はるさめ、ごまあぶら	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 きゅうり、だいこん	563 kcal 22.1 g
26	木	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、でんぶ、うどん、じゃがいも こむぎこ、さとう、こまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、こまつな もやし、キャベツ	612 kcal 22.7 g
27	金	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、ぶたにく、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	670 kcal 24.3 g
30	月	ぶたにくのごまみそどん	○	バリバリれんこんサラダ はやか	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、こんにゃく、キャベツ きゅうり、れんこん、はやか	706 kcal 25.5 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。

