家

11月 献立予定表

オモテ

令和6年

ねづやま夢の学び舎　世田谷区立松原小学校

日ようび	献立名	のみもの	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
5 火	ミルクパン		ミルクパン			596 kcal
	魚のチリソース		でん粉、小麦粉、油、ごま油、さとう	しいら	にんにく、しょうが、ねぎ	28.4 g
	マカロニ入り野菜スープ		マカロニ	ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きくらげ(乾)、パセリ	
	マセドアンサラダ		じゃがいも、油、さとう		にんじん、えだまめ、ホールコーン、たまねぎ	
6 水	スパゲッティ大豆入りミートソース		スパゲッティ、油、さとう、小麦粉	ベーコン、鶏肉、豚肉、大豆	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、(干)しいたけ、トマト、ピーマン	635 kcal
	フレンチサラダ		油、さとう		キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんじん、たまねぎ	26.6 g
	さつまいもとりんごの重ね焼き		さつまいも、バター、さとう		りんご	
7 木	ビビンバ		七分つき米、ごま、ごま油、さとう	豚肉	しょうが、ぜんまい水煮、たけのこ、こまつな、にんじん、もやし、にんにく	642 kcal
	豆腐とわかめのみそ汁			油揚げ、わかめ、豆腐	だいこん、にんじん、ねぎ、だいこん葉	26.8 g
	サーターアンダギー		小麦粉、黒砂糖、さとう、油	おから、鶏卵		
8 金	じゃこ菜めし		七分つき米、ごま油、油、さとう、ごま	油揚げ、じゃこ	だいこん葉	600 kcal
	洋風おでん		さとう、じゃがいも、ちくわぶ	豚肉、ちくわ、さつま揚げ、ウィンナー、うずら卵	こんにゃく、にんじん、だいこん	23.7 g
	スイートポテト		さつまいも、さとう、バター	牛乳、生クリーム、鶏卵		
11 月	卵入りあんかけチャーハン		七分つき米、ごま油、油、でん粉	豚肉、鶏卵	しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、だいこん、(干)しいたけ、きくらげ(乾)、万能ねぎ	625 kcal
	バンサンスー		はるさめ、油、さとう、ごま油、ごま	ハム	キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ	21.1 g
	くだもの（りんご）				りんご	
12 火	ごはん（七分づき米）		七分つき米			605 kcal
	海苔の佃煮		さとう	のり		24.9 g
	肉じゃがうま煮		油、さとう、じゃがいも	豚肉、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、こんにゃく	
	キャベツの中華漬け		ごま油、さとう		キャベツ、にんじん、しょうが、にら	
13 水	エスニックやきそば		油、むし中華麺、さとう、ごま油	豚肉、いか、えび、うずら卵	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリー、エリンギ、きくらげ(乾)、キャベツ、ピーマン	635 kcal
	花野菜サラダ		油、さとう		ホールコーン、えだまめ、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ	26.8 g
	じゃこ入り大学いも		さつまいも、油、さとう、水あめ、ごま	じゃこ		
14 木	ごはん（七分づき米）		七分つき米			649 kcal
	豆入り筑前煮		油、ごま油、さとう、さといも	大豆、鶏肉、さつま揚げ	しょうが、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、にんじん、(干)しいたけ、たまねぎ	26.3 g
	キャベツとわかめの和え物		ごま油、さとう、ごま	わかめ、けずりぶし	キャベツ、こまつな、にんじん、ホールコーン	
	パイン杏仁ゼリー		さとう	粉寒天、牛乳	パインアップル(缶)	
15 金	幽霊食パン＆きなこラスク		食パン、油、さとう	きな粉		614 kcal
	さつまいもの豆乳クリームスープ		油、さつまいも、小麦粉	ベーコン、鶏肉、豆乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、ホワイトしめじ、クリームコーン、ホールコーン、パセリ	25.8 g
	イタリアンチーズサラダ		油、オリーブ油、さとう	プロセスチーズ	にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、えだまめ、たまねぎ	
16 土	肉みそうどん		冷凍うどん、油、ごま油、さとう、でん粉	豚肉、鶏肉、レンズ豆	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、(干)しいたけ、ピーマン	759 kcal
	塩ナムル		ごま油、ごま		もやし、こまつな、にら、にんじん	27.4 g
	りんごマフィン		小麦粉、バター、油、さとう	鶏卵、牛乳	りんご、レモン	

学芸会
6年生の演劇にちなんで・・・

学芸会

ウラ

日ようび	献立名	のみもの	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
19 火	ココアパン	MILK	ココアパン			627 kcal
	フレンチエッグ		じゃがいも、バター	牛乳、ツナ、鶏卵、生クリーム、ピザ用チーズ	ブロッコリー	26.9 g
	ポトフ			豚肉	セロリー、にんじん、たまねぎ、かぶ、かぶの葉	
	くだもの（はやか）				早香ハヤカ	
20 水	ドライカレー	MILK	七分つき米、油、小麦粉	ベーコン、鶏肉、豚肉、レンズ豆	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、レーズン、かぼちゃ	593 kcal
	和風サラダ		油、さとう、ごま	わかめ	キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん	21.6 g
	くだもの（りんご）				りんご	
21 木	ごはん(七分つき米)	MILK	七分つき米			649 kcal
	魚の塩麹焼き		さとう	さば		26.0 g
	じゃがいもとたまねぎのみそ汁		じゃがいも	油揚げ、わかめ	たまねぎ、ねぎ	
	もやしとわかめの和え物		ごま油、さとう、ごま	わかめ、けずりぶし	もやし、こまつな、にんじん、ホールコーン	
22 金	吹き寄せご飯	MILK	米、もち米、むき栗、さとう	鶏肉	(干)しいたけ、にんじん、しめじ	602 kcal
	すまし汁		あられふ	わかめ、豆腐	だいこん、ねぎ、こまつな	24.0 g
	ごま酢あえ		さとう、すりごま		キャベツ、こまつな、にんじん、もやし	
	お豆かりんとう		さつまいも、でん粉、油、さとう、ごま	大豆		
25 月	ごはん(七分つき米)	MILK	七分つき米			709 kcal
	和風ハンバーグおろしソース **6年生 遠足**		油、パン粉、さとう、でん粉	豆腐、豚肉、鶏肉、干ひじき、おから	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、だいこん葉	31.2 g
	バジルコーンポテト		バター、じゃがいも		ホールコーン	
	キャベツと豆腐のみそ汁			油揚げ、わかめ	キャベツ、にんじん、ねぎ、こまつな	
26 火	ごはん(有機米)	MILK	有機栽培米			641 kcal
	大豆とレバーの揚げ煮		でん粉、油、さとう	大豆、豚レバー		25.0 g
	すまし汁		あられふ	わかめ、豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな	
	おひたし			油揚げ	もやし、こまつな、にんじん、えのきたけ	
	くだもの（みかん）				みかん	
27 水	韓国風ふりかけごはん	MILK	七分つき米、ごま油、さとう、ごま	のり	にんにく	575 kcal
	いかの香味焼き		さとう、ごま	いか	にんにく、ねぎ、しょうが	28.9 g
	豆腐入りワンタンスープ		油、ワンタンの皮、ごま油	鶏肉、豆腐	しょうが、にんじん、(干)しいたけ、きくらげ(乾)、ねぎ、白菜、にら	
	春雨中華サラダ		はるさめ、さとう、ごま油	ハム	きゅうり、こまつな、にんじん、もやし、ねぎ	
28 木	きな粉バタートースト	MILK	食パン、バター、さとう、はちみつ	きな粉、牛乳		593 kcal
	レンズ豆入りポルシチ		油、じゃがいも	豚肉、レンズ豆	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ	25.0 g
	こんにゃくとツナのサラダ		さとう、ごま	ツナ	こんにゃく、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ	
29 金	中華丼 **5年生 遠足**	MILK	七分つき米、油、さとう、でん粉、ごま油	豚肉、いか、えび、うずら卵	にんにく、しょうが、たまねぎ、(干)しいたけ、きくらげ(乾)、たけのこ、にんじん、白菜、チンゲン菜	718 kcal
	さつまいもチップス		さつまいも、油			24.5 g
	フルーツ白玉		さとう、白玉粉	豆腐	パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご	

勤労感謝の日