



献立予定表

2023年11月

世田谷区立東玉川小学校

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	エネルギー 食塩相当量 たんぱく質 炭水化物
1水	まめまめごはん		千草焼き かぶとにんじんの甘酢かけ 粕汁	あずき、油揚げ、牛乳、鶏肉 鶏卵、けずりぶし、豚肉	もち米、米、さとう、油	グリーンピース、たまねぎ、にんじん しいたけ、たけのこ、かぶ、かぶの葉 ごぼう、だいこん	601 kcal 2.5 g 28.8 g 82.3 g
2木	ミートチーズトースト		ポトフ フルーツポンチ	鶏肉、大豆、シュレッドチーズ 牛乳、豚肉、ウィンナー	食パン、油、小麦粉 じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、レーズン キャベツ、セロリー、パイナップル 黄桃、りんご	609 kcal 2.4 g 27.2 g 86.5 g
6月	わかめごはん		魚のチーズ焼き きのこ入りおひたし さつまいもの甘辛煮	わかめ、牛乳、まだら シュレッドチーズ	七分つき米、さつまいも、さとう	こまつな、白菜、えのきたけ	597 kcal 2.0 g 26.0 g 98.6 g
7火	キムチチャーハン		塩ナムル ワンタンスープ キャロットゼリー	豚肉、鶏卵、牛乳、鶏肉 粉寒天、粉ゼラチン	米、油、ワラの皮 ごま油、ごま、さとう	にんじん、キムチ漬け、しいたけ しょうが、こまつな、もやし にんにく、みかんジュース	621 kcal 2.5 g 22.7 g 92.2 g
8水	麦ごはん		ししゃものカレー揚げ 野菜の乾物あえ 肉じゃがうま煮	牛乳、ししゃも、刻みのり 豚肉、けずりぶし、さつま揚げ	米、おおむぎ、小麦粉、でん粉 ごま油、じゃがいも、さとう	こまつな、キャベツ、にんじん こんにゃく、たまねぎ	659 kcal 2.2 g 30.2 g 100.4 g
9木	ココアパン		ポテトグラタン トマトスープ	牛乳、鶏肉、レンズ豆 豆乳、シュレッドチーズ、大豆	ココアパン、じゃがいも 米粉、パン粉、油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、ホールトマト パセリ	603 kcal 2.5 g 29.8 g 89.1 g
10金	中華丼		春雨サラダ わかめスープ	豚肉、いか、かまぼこ 牛乳、豆腐、なると、わかめ	米、油、さとう でん粉、ごま油、春雨	にんにく、しょうが、しいたけ たけのこ、にんじん、白菜、こまつな キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ	589 kcal 3.0 g 23.2 g 92.2 g
13月	ごはん		ヘルシーハンバーグ こまつなとコーンのソテー コンソメスープ	牛乳、おから、豚肉 豚肝臓、ベーコン	米、油	しょうが、たまねぎ、えのきたけ にんじん、こまつな、ホールコーン パセリ	589 kcal 2.0 g 23.6 g 87.6 g
14火	磯ごはん		マーミナーチャンプル ツナ入りしりしり くだもの（みかん）	干ひじき、鶏肉、刻み昆布、牛乳 豚肉、生揚げ、鶏卵、まぐろ缶詰	七分つき米、さとう、油	にんじん、えだまめ、キャベツ もやし、こまつな、だいこん、レモン らっきょう、みかん	616 kcal 2.3 g 27.6 g 80.1 g
15水	塩焼きそば		野菜の中華かけ 黒糖ごまドーナツ	豚肉、牛乳、鶏卵	中華麺、油、さとう、ごま油 小麦粉、黒砂糖、ごま	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、もやし、きくらげ、白菜	603 kcal 2.6 g 23.3 g 85.7 g
16木	米粉入りパン		魚のステーキソース コーンポテト ABCスープ	牛乳、ホキ、ダイスチーズ、ベーコン	米粉入りパン、でん粉、小麦粉 油、さとう、じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、ホールコーン こまつな、にんじん、キャベツ	573 kcal 2.9 g 31.6 g 78.7 g
17金	麦ごはん		家常豆腐 中華サラダ	牛乳、豚肉、豆腐	米、おおむぎ、油 さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん たけのこ、しいたけ、たまねぎ こまつな、キャベツ、だいこん	579 kcal 1.9 g 24.4 g 81.1 g
18土	カレーライス		キャベツサラダ くだもの（りんご）	豚肉、鶏肉、レンズまめ 粉チーズ、牛乳	七分つき米、じゃがいも 小麦粉、油、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリー、にんじん、キャベツ りんご	668 kcal 1.7 g 21.9 g 107.6 g
20月	ハニートースト		さつま芋シチュー 白菜とコーンのサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、豆乳	食パン、バター、はちみつ さつまいも、米粉、油、さとう	たまねぎ、にんじん、エリンギ 白菜、ホールコーン、きゅうり	558 kcal 2.2 g 20.7 g 76.2 g
21火	ごはん（有機米）		鮭のチャンチャン焼き 青菜入りおひたし けんちん汁	牛乳、鮭、鶏肉、けずりぶし、豆腐	米、さとう、バター、油、さといも	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、もやし、こまつな こんにゃく、ごぼう、だいこん、ねぎ	623 kcal 2.8 g 32.2 g 88.6 g
22水	スパゲッティ地中海ソース		大根とひじきのサラダ おからのスノーボール	いか、えび、粉チーズ、牛乳 干ひじき、おから、スキムミルク	スパゲッティ、油、バター 小麦粉、さとう、ごま油	とうがらし、にんにく、セロリー たまねぎ、にんじん、ホールトマト きゅうり、だいこん、ホールコーン 赤ピーマン	642 kcal 2.5 g 27.7 g 93.1 g
27月	セルフウィンナーサンド		クラムチャウダー ぶどうゼリー	ウィンナーソーセージ、牛乳 鶏肉、レンズ豆、あさり、 生クリーム、粉寒天、粉ゼラチン	ミルクパン、油 じゃがいも、小麦粉、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん ホールコーン、パセリ ぶどうジュース	645 kcal 3.0 g 27.8 g 78.6 g
28火	すき焼きうどん		もやしの磯あえ りんごマフィン	豚肉、けずりぶし、牛乳 刻みのり、鶏卵、豆乳	さとう、冷凍うどん ごま油、小麦粉、油	こんにゃく、にんじん、たまねぎ えのきたけ、ねぎ、こまつな、もやし りんご、レモン	668 kcal 2.7 g 23.9 g 90.6 g
29水	麦ごはん		魚のてり焼き こんにゃくサラダ かきたま汁	牛乳、さわら、けずりぶし 豆腐、わかめ、鶏卵	米、おおむぎ、さとう ごま油、油、ごま、でん粉	こんにゃく、きゅうり、にんじん もやし、たまねぎ	591 kcal 2.6 g 30.0 g 77.4 g
30木	菜めし（大根の葉）		おでん 野菜のごまあえ くだもの（みかん）	牛乳、こんぶ、けずりぶし、鶏肉 ちくわ、さつま揚げ、がんもどき	米、油、ごま、さとう、ちくわぶ	だいこんの葉、だいこん こんにゃく、にんじん、もやし こまつな、みかん	649 kcal 2.5 g 26.2 g 101.5 g

・栄養価は中学年を基準にしています。
・献立は納入業者と学校行事等により変更することがありますので、ご了承ください。