








11月

献立予定表

平成 28 年度

世田谷区立松原小学校

日 曜日	献立名	飲み物	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
2 水	ゆかりごはん	MILK	米,麦		ゆかり
	鶏肉と里芋のうま煮		油,さといも,さとう	鶏肉,凍り豆腐,うすら卵	(干)しいたけ,板こんにゃく 黒,ごぼう,たけのこ,にんじん
	大根とわかめの中華あえ		さとう,ごま油,白ごま	わかめ	だいこん,きゅうり,にんじん,ホールコーン
4 金	あんかけチャーハン	MILK	米,麦,油,でん粉,ごま油	豚肉,えび,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
	お豆かりんとう		さつまいも,でん粉,油,さとう,黒ごま	大豆	
	みかん				みかん
7 月	きなこバタートースト	MILK	国内産小麦粉食パン,バター,さとう,はちみつ	きな粉,牛乳	
	ボルシチ		油,じゃがいも	豚肉	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん,トマトピューレ,キャベツ
	姫りんご				姫りんご
8 火	大豆とじゃこのごはん	MILK	米,麦,でん粉,油,さとう,白ごま	大豆,じゃこ,あおのり	
	吉野汁		でん粉	鶏肉,豆腐	にんじん,たけのこ,(干)しいたけ,ねぎ
	かみかみサラダ		ごま油,さとう,白ごま	するめ,糸けずり	ごぼう,だいこん,にんじん,きゅうり
9 水	とりごぼうごはん	MILK	米,もち米,油,ごま油,さとう,白ごま	鶏肉,油揚げ	にんじん,ごぼう,(干)しいたけ,糸こんにゃく
	さつまいものみそ汁		さつまいも	生揚げ,白みそ,赤みそ	だいこん,ねぎ,こまつな
	黒蜜寒天		さとう,黒みつ	粉寒天,きな粉	
10 木	飛魚のカレーソーススパゲッティー	MILK	スパゲッティー,油,バター,小麦粉	とびうお,粉チーズ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご,トマトピューレ,マッシュルーム,ほうれんそう
	ポテト入りフレンチサラダ		じゃがいも,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
	焼きりんご		さとう,バター		りんご
11 金	ごはん	MILK	米		
	松風焼き		パン粉,白ごま	鶏肉,鶏卵,赤みそ	にんじん,たまねぎ,しょうが
	きんぴらごぼう		ごま油,さとう,白ごま		ごぼう,にんじん
	豆腐とわかめのみそ汁			白みそ,赤みそ,わかめ,豆腐	だいこん,ねぎ,こまつな
14 月	ごはん	MILK	米,麦		
	さんまの松前煮		さとう	さんま,こんぶ	にんにく,しょうが,ねぎ
	和風サラダ		油,さとう,白すりごま,白ごま	わかめ	キャベツ,こまつな,だいこん,にんじん
	じゃがいもとわかめのみそ汁		じゃがいも	わかめ,赤みそ,白みそ	にんじん,たまねぎ,万能ねぎ
	菊花みかん				みかん S
15 火	磯おこわ	MILK	もち米,米,さとう	ひじき,鶏肉,すき昆布,油揚げ	しらたき,にんじん
	かきたま汁		でん粉	豆腐,鶏卵	(干)しいたけ,にんじん,ねぎ,チンゲンツアイ
	ごま酢あえ		さとう,白すりごま		もやし,キャベツ,こまつな
16 水	フレンチトースト	MILK	国内産小麦粉食パン,さとう,はちみつ	牛乳,鶏卵	
	カレービーンズシチュー		油,じゃがいも,バター,小麦粉	うすら豆,ひよこまめ,ベーコン,豚肉,粉チーズ	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん,トマトピューレ,りんご,しょうが
	くだもの(早香)				早香(※)カマ温州(※)
17 木	マーボー丼	MILK	米,麦,油,さとう,でん粉,ごま油	豚肉,赤みそ,テンメンジャン,豆腐	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ,にんじん,(干)しいたけ,ねぎ
	塩ナムル		ごま油,白ごま		もやし,にら,にんじん
	みかん				みかん

ひ び 曜 日	こんだてめい 献立名	の もの 飲 み 物	あか な か ま 赤の仲間 ち 血 や 肉 に な る	き な か ま 黄の仲間 ねつ ち 熱 や 力 の 元 に な る	みどりのな か ま 緑の仲間 か ら だ の ち ょう し き と の え る 体 の 調 子 を 整 え る
18 金	きつね(つけ)うどん		さとう,うどん	鶏肉,油揚げ	たまねぎ,にんじん,(干)しいたけ,万能ねぎ
	2色さつまいも天ぷら		さつまいも,むらさきいも,小麦粉,油	鶏卵	
	野菜の梅おかか味		油,さとう	糸けずり	キャベツ,こまつな,もやし,にんじん,刻みしそ梅
19 土	クッパ(韓国風雑炊) 学芸会		米,麦,油,ごま油	鶏肉,鶏卵	にんにく,たまねぎ,にんじん,(干)しいたけ,たけのこ,ねぎ,キムチ,こまつな
	白滝のチャプチェ風		さとう,白すりごま,ごま油,白ごま	豚肉	しょうが,にんにく,たまねぎ,ごぼう,にんじん,しらたき,もやし,にら
	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
22 火	チキンライス		米,麦,バター,油	鶏肉	トマトジュース,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン
	コーンポテトスープ		油,バター,じゃがいも	ベーコン,牛乳,生クリーム	たまねぎ,にんじん,クリームコーン,グリーンピース
	くだもの(りんご)				りんご
24 木	さつまいもときのこのおこわ		米,もち米,さつまいも,油	鶏肉,油揚げ	にんじん,しめじ,まいたけ,(干)しいたけ
	麩ともずくのすまし汁		小町麩	もずく,豆腐	たまねぎ,にんじん,万能ねぎ
	ツナともやしのあえもの		さとう,白すりごま	ツナ	こまつな,もやし,ホールコーン,レモン
25 金	麦ごはん		米,麦		
	さばの七味焼き		さとう,白ごま	さば	にんにく,ねぎ,しょうが
	切り干し大根の煮物		油,さとう	油揚げ	切干しいたけ,にんじん,(干)しいたけ,しらたき
	ゆず風味の浅漬け			けずりぶし	白菜,こまつな,にんじん,ゆず
28 月	和風みそ(つけ)ラーメン		油,白ごま,ごま油,蒸し中華めん,油	鶏肉,白みそ,赤みそ,焼き豚,うずら卵	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,(干)しいたけ,白菜,チンゲン菜,ねぎ,ホールコーン,もやし
	じゃこ入り大学いも		さつまいも,油,さとう,水あめ,黒ごま	かえり	
	みかん				みかん
29 火	里芋ごはん		米,もち米,さといも,さとう	鶏肉,油揚げ,あおのり	
	肉団子と春雨のスープ		ごま油,でん粉,国産はるさめ	豚肉,鶏卵,うずら卵	にんじん,白菜,(干)しいたけ,しょうが,ねぎ,こまつな
	くだもの(柿)				かき
30 水	三色ピラフ		米,麦,有塩バター	ツナ	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,グリーンピース
	チキンとポテトの Tandori 風		じゃがいも	鶏肉,プレーンヨーグルト	たまねぎ,にんにく,しょうが,ピーマン
	キャベツとわかめのスープ			ベーコン,わかめ	たまねぎ,にんじん,キャベツ

★献立内容は食材の都合により変更する場合があります。