

11月





献立予定表










令和2年11月

ねづやま夢の学び舎

世田谷区立松原小学校

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	のみもの	黄の仲間 <small>なかつ</small> 熱や力の元になる	赤の仲間 <small>あか</small> 血や肉になる	緑の仲間 <small>みどり</small> 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	わかめごはん		半つき米、米	わかめ		723 kcal
	鶏肉のからあげ		さとう、でん粉、小麦粉、油	鶏肉、鶏肉	しょうが	26.4 g
	ツナポテトグラタン		じゃがいも、油、小麦粉	ツナ、牛乳、シュレッドチーズ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、ホールコーン	
	コンソメスープ			ベーコン	たまねぎ、えのきたけ、だいこん、にんじん、ほうれんそう	
	みかんジュース				みかんジュース	
4水	つげうどん		冷凍うどん	鶏肉、油揚げ、わかめ	(干)しいたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	605 kcal
	天ぷら(さつまいも)		さつまいも、小麦粉、油	鶏卵		25.9 g
	野菜の梅おかかあえ		油、さとう	ちくわ、けずりぶし	キャベツ、こまつな、にんじん、ねり梅	
5木	おかかごはん		米、半つき米、さとう、ごま	粉かつお		669 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		油、さとう、じゃがいも、でん粉	豚肉、鶏肉、凍り豆腐	しょうが、こんにゃく、にんじん、たまねぎ	25.7 g
	春雨中華サラダ		はるさめ、さとう、ごま油	ハム	キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、ねぎ	
6金	ゆかりごはん		米、半つき米			675 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、白いんげん豆	こんにゃく、にんじん、だいこん	25.5 g
	加加油揚げのおひたし		さとう	油揚げ	キャベツ、こまつな、にんじん	
	りんご				りんご	
9月	ビビンバ		米、半つき米、ごま、油、ごま油、さとう	豚肉	しょうが、せんまい水煮、たけのこ、こまつな、にんじん、もやし、にんにく	617 kcal
	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、ねぎ、白菜、チンゲン菜	25.6 g
	みかん				みかん	
10火	ごはん		米、半つき米			640 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		ごま油、さとう		キャベツ、にんじん、しょうが、にら	
11水	フレンチトースト		食パン、さとう、はちみつ	牛乳、鶏卵		604 kcal
	きのこのミネストローネ		油、マカロニ	ベーコン、豚肉、鶏肉、大豆	たまねぎ、セロリ、にんじん、トマト缶、しめじ、マッシュルーム、だいこん、こまつな	26.2 g
	ポテトとツナのサラダ		じゃがいも、さとう	ツナ	キャベツ、ホールコーン、にんじん、たまねぎ	
12木	じゃこ入りキムチチャーハン		米、半つき米、油、ごま油	豚肉、じゃこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、(干)しいたけ、にんじん、たけのこ、ねぎ、キムチ、にら	672 kcal
	鶏団子汁		ごま油、でん粉	油揚げ、鶏肉、豚肉	ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、(干)しいたけ、しょうが、ねぎ、こまつな	26.9 g
	もちりきなこドーナツ		白玉粉、米粉、油、さとう、黒砂糖	豆腐、きな粉		
13金	韓国風のりごはん		米、半つき米、ごま油、さとう	のり	にんにく	660 kcal
	鶏肉と里芋のうま煮		油、さといも、さとう	鶏肉、凍り豆腐、うずら卵	(干)しいたけ、こんにゃく、ごぼう、たけのこ、にんじん、万能ねぎ	25.9 g
	ごまあえ		さとう、ごま		キャベツ、もやし、こまつな、にんじん	
	みかん				みかん	
14土	イワシのかば焼き丼		米、半つき米、ごま、でん粉、小麦粉、油、さとう	いわし	しょうが	684 kcal
	のっぺい汁		さといも、でん粉	鶏肉、豆腐、油揚げ	にんじん、だいこん、こんにゃく、ねぎ	29.2 g
	野菜の海苔あえ		さとう、ごま油	刻みのり	もやし、こまつな、にんじん	
	りんご				りんご	

お開校記念日

日	こんだてのい 献立名	のみも	なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	なかま 赤の仲間 にく 血や肉になる	なかま 緑の仲間 からだ ちやうじ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
17 火	子ぎつねごはん		米、半つき米、さとう	鶏肉、油揚げ	にんじん、万能ねぎ	650 kcal
	焼きししゃも			ししゃも		26.2 g
	野菜たっぷりみそ汁			豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、こまつな	
	黒蜜寒天		さとう、黒砂糖	粉寒天、きな粉		
18 水	エスニックやきそば		油、むし中華麺、さとう、ごま油	鶏肉、いか、えび、生揚げ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、ホールコーン、ピーマン	639 kcal
	こんにゃくサラダ		さとう、ごま油、油、ごま		サラダこんにゃく、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ	25.4 g
	さつまいもとリンゴの重ね焼き		さつまいも、バター、さとう		りんご	
19 木	きな粉バタートースト		食パン、油、バター、さとう、はちみつ	きな粉、牛乳		644 kcal
	レンズ豆入りボルシチ		油、じゃがいも	豚肉、レンズまめ	にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、キャベツ	26.1 g
	和風サラダ		ごま油、さとう、ごま	わかめ、ちくわ	キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん	
20 金	ごはん		米、半つき米			669 kcal
	サバの塩麹焼き		さとう	さば		26.3 g
	きざみこんぶの五目煮		油、さとう	刻み昆布、ちくわ	にんじん、れんこん、ごぼう、(干)しいたけ	
	かぶのみそ汁			油揚げ	かぶ、にんじん、かぶの葉	
	菊花みかん				みかん	
24 火	スパゲッティミートソース		スパゲッティ、油、小麦粉	ベーコン、鶏肉、豚肉、大豆	にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、(干)しいたけ、トマト缶、ピーマン	650 kcal
	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	25.3 g
	りんご				りんご	
25 水	マーボー丼		米、半つき米、油、さとう、でん粉、ごま油	豚肉、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	672 kcal
	塩ナムル		ごま油、ごま		もやし、こまつな、にら、にんじん	27.3 g
	みかん				みかん	
26 木	セブアップルチーズハンバーガー		無塩パン、油、パン粉	豚肉、鶏肉、牛乳、鶏卵、ダイスチーズ	たまねぎ、りんご	653 kcal
	ジュリアンスープ			ベーコン	たまねぎ、にんじん、だいこん、パセリ	27.2 g
	マカロニとコーンのサラダ		マカロニ、油、さとう		キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールコーン	
27 金	ごはん		米、半つき米			620 kcal
	魚と野菜の甘酢あん		でん粉、小麦粉、じゃがいも、油、さとう	しいら	しょうが、れんこん、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、(干)しいたけ、きくらげ、こまつな	25.7 g
	キャベツの塩こんぶあえ			塩昆布	キャベツ、にんじん	
	りんご				りんご	
30 月	さつまいもおこわ		もち米、米、さつまいも、ごま			593 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	26.8 g
	パリパリポテトサラダ		じゃがいも、油、はちみつ、さとう		にんじん、きゅうり、キャベツ	
	豆腐とえのきのみそ汁			わかめ、豆腐	だいこん、えのきたけ、ねぎ	

