

令和6年度11月 献立表

さぎそう学舎世田谷区立八幡小学校

日	主食	牛乳	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杯 - たんぱく質 脂質
1 金	菜めし けんちょう 和風サラダ くだもの(みかん)	○	牛乳,油揚げ,豆腐	七分つき米,油,ごま,さといも,さとう,三温糖,ごま油	こまつな,だいこん,にんじん,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ,みかん	588 kcal 24.6 g 19.3 g
4 月	文化の日 振替休日					
5 火	さんまごはん 鮭とわかめのすまし汁 じゃがバター 野菜のおかかかけ	○	さんま,牛乳,豆腐,わかめ,糸けすり	七分つき米,小麦粉,米粉,揚げ油,さとう,ごま,花麩,じゃがいも,バター	しょうが,ねぎ,もやし,白菜,こまつな,にんじん	693 kcal 26.7 g 29.0 g
6 水	ミルクパン 野菜スープ ポテトグラタン 白いんげん豆のサラダ	○	牛乳,豚肉,レンズまめ,豚肉,シュレッドチーズ,ひよこまめ,白いんげん豆,ツナ	ミルクパン,油,じゃがいも,オリーブ油,さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,レモン	641 kcal 29.4 g 26.5 g
7 木	麻婆豆腐丼 もやしの中華サラダ つぶつぶみかんゼリー	○	豚肉,豆腐,牛乳,粉寒天,粉ゼラチン	七分つき米,油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ(干)しいだけ,もやし,にんじん,こまつな,みかんジュース,みかん(缶)	601 kcal 24.3 g 19.8 g
8 金	カレーピラフ タンドリーチキン 野菜ソテー	○	鶏肉,牛乳,プレーンヨーグルト,ベーコン	七分つき米,バター,油,三温糖	にんじん,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム(水煮),ホールコーン,パセリ,にんにく,キャベツ,ほうれんそう	579 kcal 25.0 g 23.2 g
9 土	鶏肉とごぼうのごはん 豚汁 おひたし 黒蜜寒天	○	鶏肉,すき昆布,牛乳,豚肉,豆腐,粉寒天	七分つき米,油,さとう,じゃがいも,三温糖,黒蜜	ごぼう,にんじん,だいこん,こんにゃく,ねぎ,しょうが,もやし,こまつな	604 kcal 26.0 g 17.2 g
11 月	学芸会 振替休業日					
12 火	ミートチーストースト ポトフ ゼリー入りフルーツポンチ	○	豚肉,シュレッドチーズ,牛乳,ウィナー,粉寒天	食パン,油,小麦粉,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,セロリー,にんじん,キャベツ,パセリ,みかん(缶),バインアップル(缶),黄桃(缶)	599 kcal 25.3 g 19.8 g
13 水	中華菜めし 焼餃子 わかめスープ くだもの(りんご)	○	豚肉,鶏肉,豆腐,生わかめ	七分つき米,もち米,油,さとう,ごま油,緑豆春雨,きょうざの皮,ごま	にんじん,たけのこ(水煮),しめじ,こまつな,にら,白菜,しょうが,にんにく,しょうが,ねぎ,りんご	579 kcal 23.9 g 24.6 g
14 木	けんちんうどん ししゃものごま焼き ごま酢かけ	○	鶏肉,油揚げ,牛乳,ししゃも	油,冷凍うどん,小麦粉,ごま,さとう	ごぼう,にんじん,こんにゃく,だいこん,ねぎ,こまつな,もやし,きゅうり	568 kcal 31.6 g 23.3 g
15 金	じゃこど青のりのごはん 沢煮碗 鶏肉の照り焼き おかかポテト	○	じゃこ,あおのり,牛乳,豚肉,鶏肉,糸けすり	七分つき米,ごま,でん粉,ごま油,さとう,じゃがいも,揚げ油,バター	(干)しいだけ,たけのこ(水煮),にんじん,だいこん,もやし,ねぎ,こまつな,にんにく,しょうが	629 kcal 29.3 g 24.3 g
18 月	三色ピラフ マカロニ入りスープ おからとほうれん草のキッシュ	○	鶏肉,牛乳,おから,ベーコン,調理用牛乳,鶏卵,生クリーム,ダイスチーズ	七分つき米,油,バター,マカロニ,三温糖	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,(冷)グリーンピース,にんじん,キャベツ,こまつな	645 kcal 27.9 g 23.7 g
19 火	ごはん 五目うま煮 野菜の塩こんぶかけ くだもの(みかん)	○	牛乳,豚肉,凍り豆腐,塩昆布	米,油,じゃがいも,さとう	ごぼう,こんにゃく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,みかん	573 kcal 23.0 g 15.7 g
20 水	しょうゆラーメン うすらの味玉 青菜と春雨のソテー ぶどうゼリー	○	わかめ,焼き豚,牛乳,うすら卵,ベーコン,ハム ポンレス,粉寒天,粉ゼラチン	ラーメン,三温糖,油,緑豆春雨,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,もやし,こまつな,ぶどうジュース	575 kcal 27.7 g 17.6 g
21 木	ごはん みそ汁 白身魚の和風ステーキソース もやしときゅうりのごま風味	○	牛乳,生揚げ,メルルーサ	七分つき米,小麦粉,米粉,揚げ油,油,三温糖,ごま油,ごま	白菜,ねぎ,たまねぎ,もやし,きゅうり,にんじん	614 kcal 28.9 g 20.2 g
22 金	あしたばパン キャロットポタージュ さわらのピカタ ブロッコリーのサラダ	○	牛乳,レンズまめ,牛乳,生クリーム,さわら,鶏卵	あしたばパン,バター,じゃがいも,米粉,食パン,小麦粉,油,さとう	たまねぎ,にんじん,セロリー,キャベツ,ブロッコリー,にんじん	640 kcal 30.5 g 29.9 g
25 月	ごはん 酸辣湯 油淋鶏 白菜の中華サラダ	○	牛乳,鶏肉,鶏肉,鶏肉,ハム ロース,豚肉,豚骨,豆腐(木綿),鶏卵	七分つき米,小麦粉,米粉,揚げ油,三温糖,ごま油,さとう,でん粉	しょうが,ねぎ,白菜,もやし,きゅうり,にんにく,きくらげ(乾),にんじん,チンゲンツアイ	693 kcal 29.3 g 29.5 g
26 火	サーモンのクリームスパゲティ 焼ライスコロッケ くだもの(みかん)	○	ベーコン,鮭,牛乳,生クリーム,牛乳,豚肉,シュレッドチーズ	スパゲッティ,油,オリーブ油,バター,小麦粉,米,パン粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),しめじ,ほうれんそう,みかん	677 kcal 27.1 g 26.3 g
27 水	ごはん 利休汁 さばのねぎみそ焼き 小松菜ともやしのおひたし	○	牛乳,豚肉,豆腐,さば	七分つき米,ごま油,じゃがいも,ごま,さとう,三温糖	ごぼう,だいこん,にんじん,こんにゃく,(干)しいだけ,しめじ,こまつな,ねぎ,もやし,にんじん	652 kcal 28.8 g 27.2 g
28 木	ハヤシライス キャベツフレンチ くだもの(柿)	○	豚肉,生クリーム,牛乳	七分つき米,油,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,かき	657 kcal 20.0 g 23.9 g
29 金	さつまいもごはん 粕汁 干草焼き 野菜のごま酢かけ	○	牛乳,豚肉,豆腐,鶏肉,鶏卵	七分つき米,もち米,さつまいも,ごま,さといも,油,さとう	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,たまねぎ,たけのこ(水煮),(干)しいだけ,もやし,きゅうり	649 kcal 31.3 g 21.8 g

※材料等の都合で献立を変更することがありますので、ご了承ください。