

11月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和5年10月30日(月)
校長 寺井 俊敬
栄養教諭 町田 歩乃香

※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。

日	献立名	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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 水	ご飯 手作りひじきふりかけ 干草焼き おひたし 大根と油揚げの味噌汁 牛乳	糸削り たまご 鶏ひき肉 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	干ひじき 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 三温糖 上白糖	白いりごま サラダ油	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ もやし だいこん	645 kcal 29.7 g 22.0 g 2.2 g	17 金	スパゲティミートソース ダイコンサラダ チョコレートケーキ 牛乳	大豆 豚モモ肉 たまご	粉チーズ 牛乳(調理用) 生クリーム 牛乳(飲用)	スパゲティ 上白糖 米粉 薄力粉 粉糖	サラダ油 ごま油 無塩バター	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 だいこん きゅうり 冷凍ホウレンソウ	716 kcal 25.2 g 27.0 g 2.0 g	
2 木	ツナカレーピラフ ミネストローネ サワーかん 牛乳	ツナ水煮 豚モモ肉 大豆	粉寒天 乳酸菌飲料 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも	サラダ油 有塩バター	にんじん ピーマン ホールトマト	玉葱 マッシュルーム水煮 冷凍ホウレンソウ	620 kcal 22.1 g 18.6 g 1.8 g	18 土	ハヤシライス 海藻サラダ キャロットかん 牛乳	豚肩肉	生クリーム 海藻ミックス 粉寒天 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 薄力粉 上白糖	サラダ油 有塩バター ごま油	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり みかん果汁	680 kcal 18.2 g 22.3 g 2.1 g	
6 月	ピザトースト パスタスープ 大学芋 牛乳	ボンレスハム 豚モモ肉	ピザチーズ 牛乳(飲用)	食パン じゃがいも リボンマカロニ さつまいも 上白糖 水あめ	サラダ油 揚げ油	ピーマン トマトピューレ にんじん	玉葱 エリンギ	654 kcal 21.5 g 23.8 g 2.2 g	21 火	シーフードピラフ ビーンズサラダ フルーツボンチ 牛乳	いか 冷凍むきえび 冷凍ほたて貝柱 青大豆 大豆	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖	サラダ油 有塩バター	にんじん	玉葱 きゅうり キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	606 kcal 24.1 g 14.6 g 1.6 g	
7 火	しっぽくうどん ごまあえ さつまいも蒸しパン 牛乳	鶏モモ肉 油揚げ たまご	牛乳(調理用) 牛乳(飲用)	冷凍うどん さといも 上白糖 薄力粉 さつまいも	白すりごま サラダ油	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし	633 kcal 27.2 g 18.6 g 1.9 g	22 水	★勤労感謝の日メニュー★ 五穀おこわ 肉じゃが 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	豚肩肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 もち米 きび あわ 発芽玄米 赤米 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖	サラダ油	にんじん さやいんげん	玉葱 ねぎ えのきたけ	629 kcal 24.1 g 15.3 g 2.1 g	
8 水	★いい歯の日メニュー★ わかめご飯 豆あじの香味揚げ 白菜の即席漬け 根菜の味噌汁 牛乳	鶏むね肉 白みそ 赤みそ	炊き込みわかめ 豆あじ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん じゃがいも	揚げ油 サラダ油	にんじん	生姜 はくさい きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	610 kcal 25.5 g 15.7 g 1.9 g	24 金	★和食の日メニュー★ ご飯 さばのみそ煮 おかかあえ かきたま汁 牛乳	さば 赤みそ 糸削り 絹ごし豆腐 たまご	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 三温糖 でんぷん		こまつな にんじん	生姜 ねぎ はくさい もやし	638 kcal 32.2 g 19.2 g 2.2 g	
9 木	キムチチャーハン いかの韓国風焼き チンゲン菜のスープ 牛乳	豚肩肉 いか うずら卵水煮	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 はるさめ でんぷん	サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん チンゲン菜	キムチ漬け ねぎ にんにく たけのこ水煮 干椎茸	615 kcal 29.4 g 17.9 g 2.1 g	27 月	高野豆腐ご飯 きびなごの磯部揚げ 茹野菜のごまだれかけ わかめ汁 牛乳	豚ひき肉 凍り豆腐	きびなご 青のり 生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 米粉	サラダ油 揚げ油 練りごま	にんじん こまつな	干椎茸 キャベツ もやし えのきたけ たけのこ水煮 ねぎ	615 kcal 25.7 g 21.0 g 2.1 g	
10 金	ご飯 鶏肉の照り焼き 和風あえ 豚汁 牛乳	鶏モモ肉 ツナ水煮 豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 三温糖 じゃがいも こんにゃく	サラダ油	にんじん	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり もやし ごぼう だいこん ねぎ	606 kcal 29.9 g 16.1 g 2.0 g	28 火	豚丼 白菜のゆず漬け のっぺい汁 牛乳	豚肩肉 焼き竹輪	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 しらたき 三温糖 上白糖 さといも こんにゃく でんぷん	サラダ油	にんじん	玉葱 干椎茸 はくさい ゆず だいこん ごぼう たけのこ水煮 ねぎ	606 kcal 24.1 g 14.9 g 2.1 g	
13 月	きなこトースト ポークビーンズ ツナサラダ 牛乳	きなこ 大豆 豚モモ肉 ツナ水煮	生クリーム 牛乳(飲用)	食パン はちみつ じゃがいも 上白糖 米粉	有塩バター サラダ油	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 きゅうり キャベツ	612 kcal 23.9 g 27.1 g 2.7 g	29 水	広東麺 じゃがまるチーズ 菊花みかん 牛乳	豚モモ肉	ダイスチーズ 牛乳(飲用)	蒸し中華めん でんぷん じゃがいも	サラダ油 ごま油 揚げ油	にんじん にら	にんにく 生姜 もやし ねぎ 玉葱 たけのこ水煮 みかん	658 kcal 24.8 g 24.0 g 2.3 g	
14 火	ごまご飯 さんまの塩焼き(大根おろし添え) じゃがいもの甘辛煮 沢煮わん 牛乳	さんま 豚肩肉	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 三温糖	白いりごま サラダ油	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ 干椎茸	708 kcal 25.9 g 23.7 g 2.1 g	30 水	就学時健康診断のため、給食はありません。								
15 水	★七五三メニュー★ 赤飯 和風ハンバーグ キャベツの香味だれ さつまい 牛乳	ささげ 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまご 鶏モモ肉 赤みそ 白みそ	牛乳(飲用)	もち米 精白米 でんぷん さつまいも	黒いりごま サラダ油	にんじん	えのきたけ 干椎茸 だいこん 玉葱 生姜 キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう	692 kcal 30.6 g 18.8 g 2.3 g	<p>* 11月の引き落としについて *</p> <p>○引き落とし日 11月15日(水)</p> <p>○引き落とし額 1,2年生 4,400円 3,4年生 4,650円 5,6年生 4,900円</p> <p>口座の残高を確認し、未納のないよう、よろしく願いいたします。</p>									
16 木	★地産メニュー★ マーボー丼 中華サラダ りんご 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん はるさめ	サラダ油 ごま油	にら にんじん	生姜 にんにく たけのこ水煮 ねぎ 干椎茸 キャベツ きゅうり りんご	658 kcal 22.6 g 19.5 g 1.7 g										