



11月 予定献立表



港区立白金小学校

日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 塩当量	ひとくちメモ	
1 水	たかなとひきにくのチャーハン		豚肉、鶏卵	精白米、搾菜、油、ごま油、三温糖	しょうが、長ねぎ、高菜、大根、干し菜	酒造醤油、ごしょう	679 Kcal	さつまいものおいしい季節になりました。子どもたちからもさつまいもを使った料理のリクエストがよく挙がるようになりました。大学芋もそのひとつです。さつまいもは食物繊維がとても豊富です。秋を感じながら食べましょう。	
	春雨スープ		豆腐、鶏肉、揚げ餅	緑豆春雨、ごま油	平しいけ、人参、白菜、長ねぎ、たけのこ、小松菜	醤油、ごしょう、しょうゆ、だし汁	24.2 g		
	もやしとわかめのごま醤油		わかめ	ごま、三温糖、ごま油	もやし、小松菜、人参	塩醤油、おから、しょう油	24.7 g		
	大学芋			油、さつまいも、上白糖、ごま	みかん	醤油	2.2 g		
2 木	菊花入りのわかめごはん		わかめ	精白米、もち米	菊の花		594 Kcal	11月3日 文化の日 明日は文化の日です。文化の日は「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」とし、皇居では文化勲章の授与式も行われます。そこで給食でも文化の日にならぬに献立です。	
	いかにのたつた揚げ		いか	油、でん粉	しょうが	酒かす、醤油	28.9 g		
	ごまあえ			ごま、三温糖	キャベツ、もやし、白菜、人参	醤油	20.7 g		
	かきたま汁		さば、鶏、豆腐、鶏卵	でん粉	長ねぎ、たけのこ、小松菜	水、塩、醤油	2.2 g		
6 月	くだもの(みかん)							読書週間：図書委員会コラボ給食① 10月30日から11月30日までの期間は読書週間です。給食では図書委員会とコラボして本の中に登場する料理を紹介いたします。どんな本が紹介されるのかお楽しみに。コラボ第1週目は「シェフぬき！ミートパイ」から「ミートパイ」です。	
	ミートパイ		豚肉、鶏卵	パイシート、油、パン粉	玉ねぎ、マッシュルーム、しょうが、トマト、じゃがいも	塩、ごしょう、ペイリーフ、クローブ、スターチース、醤油	645 Kcal		
	きのこスープ		ベーコン、鶏肉、鶏がら、牛乳生クリーム	油、さつまいも、米粉、バター	玉ねぎ、ゆかり、しいたけ、えのき、しょうが、長ねぎ	白ワイン、塩、ごしょう	23.9 g		
	フレンチサラダ			油、上白糖	小松菜、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、みかん、ゆず	酢、塩、ごしょう	35.2 g		
7 火	ごはん			精白米			665 Kcal	6月から10月の期間は、食中毒予防の観点から厚焼き玉子やハンバーグなど、中心まで火が通りにくい料理は献立に加えないようにしてきました。まだ日中は少し暑いです。そろそろ乾燥気味なども登場させていきたいと思います。みなさんお楽しみに。	
	ごまじゃこふりかけ		ちりめんじゃこ	オリブ油、ごま	にんにく、しそ	醤油	32.6 g		
	ちくさやき		えび、鶏卵	油、上白糖	とうもろこし、たけのこ、長ねぎ	酒、塩、ごしょう、醤油	25.3 g		
	からしあえ		油揚げ		小松菜、白菜、人参	醤油、からし(粉)	2.9 g		
8 水	みぞ汁		油揚げ、豆腐、揚げ餅、豚肉、煮みそ、白みそ	ごんにゃく、でん粉	人参、大根、小松菜、長ねぎ、しめじ、えのき、しいたけ	醤油、おろし、水		11月8日の「いい歯の日」と「山坂達者飯」 「山坂達者」は江戸時代、今の鹿児島県のあたりで「心や体を鍛えるため」に創られた言葉のひとつです。そして「山坂達者飯」は「歯やあごを鍛える」ためのごはんです。大豆やさつまいも、ちりめんじゃこを油で揚げ、甘辛いたれを絡めたものをご飯にまぜて食べます。	
	山坂達者飯		大豆、ちりめんじゃこ	精白米、米粒、油、でん粉、さつま芋、三温糖、ごま	グリーンピース	塩、醤油、おろし	619 Kcal		
	きびなごのから揚げ			きびなご					22.6 g
	みぞ汁		春雨、油揚げ、白みそ、煮みそ	里芋	小松菜		22.2 g		
9 木	白菜とりんごのサラダ			油	白菜、りんご	りんご酢、塩、白ごしょう	2.1 g	11月11日は「藍の日」です。 藍のたくさん獲れる北海道の郷土産品を紹介いたします。藍を使った「鮭ちらし」、北海道でたくさん採れる食材をつかった「ごさんご汁」。北海道は酪農も有名です。そして大豆などの豆もとれるので「黒豆入りのミルクゼリー」です。	
	くだもの(柿)								2.1 g
	ごはん			精白米					537 Kcal
	とりにくのこうむやき		鶏肉、揚げ餅	三温糖、ごま油、ごま、でん粉	しょうが、にんにく	醤油、酒、みりん、一味唐辛子	23.4 g		
10 金	いそあえ		油揚げ、白みそ、煮みそ、揚げ餅、白みそ		人参、キャベツ、もやし	醤油	18.1 g	11月11日は「藍の日」です。 藍のたくさん獲れる北海道の郷土産品を紹介いたします。藍を使った「鮭ちらし」、北海道でたくさん採れる食材をつかった「ごさんご汁」。北海道は酪農も有名です。そして大豆などの豆もとれるので「黒豆入りのミルクゼリー」です。	
	みぞ汁		春雨、油揚げ、白みそ、煮みそ	里芋	小松菜		18.8 g		
	鮭ちらし		昆布、さけ、鰯、のり	精白米、上白糖、ごま、三温糖	エリンギ	味噌、醤油	641 Kcal		
	ごさんご汁		豚肉、豆腐、わかめ、白みそ、揚げ餅、煎豆腐	じゃが芋、バター	人参、玉ねぎ、とうもろこし、長ねぎ	ラム酒、塩、みりん	26.5 g		
13 月	黒豆入りのミルクゼリー		寒天、牛乳生クリーム、黒豆	上白糖、三温糖			19.4 g	読書週間：図書委員会コラボ給食② みなさん読書週間、どんな本を読んでいますか？コラボ給食第2週目は「わかったさんのマドレーヌ」から「マドレーヌ」です。わかったさんシリーズではマドレーヌのほかにもいろいろな料理を紹介していきます。読んでみましょう。	
	冬の大根スバゲティ		さば、ツナ、のり	スバゲティ、油、オリブ油、三温糖	玉ねぎ、しいたけ、大根、大根葉	塩、ごしょう、醤油、みりん、酢、醤油	686 Kcal		
	さつまいもとブロッコリーのサラダ		チーズ	さつまいも	ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ		26.3 g		
	マドレーヌ		鶏卵、牛乳	薄力粉、バター、上白糖、砂糖	レモン	ベーキングパウダー	2.6 g		
14 火	ふきよせごはん		昆布、鶏肉、油揚げ、揚げ餅	精白米、三温糖、さつまいも	人参、れんこん、しめじ、人参	煮干し、醤油	560 Kcal	「ふきよせごはん」は街かどに色とりどりの落ち葉が風に吹かれて集まる様子を表しています。和食の良さのひとつに季節を表現しているところがあります。「ふきよせごはん」から秋を感じてもらえたら嬉しいです。	
	焼きししゃも		ししゃも	油、ごま油、ピーマン、でん粉	にんにく、しょうが、人参、キャベツ、もやし	醤油、塩	24.9 g		
	ピーマンの香味炒め		豚肉	油、ごま油、ピーマン、でん粉	にんにく、しょうが、人参、キャベツ、もやし	醤油、塩	16.5 g		
	なめこ汁		豆腐、煮みそ、豆もろ、揚げ餅		なめこ、長ねぎ、水菜		2.3 g		
15 水	くだもの(柿)							ハンバーグをリクエストしてくれましたみなさん。お待たせしました！ヘルシーハンバーグの登場です。ヘルシーの理由は大豆ミートを少し混ぜていることです。	
	ごはん			精白米、米粒			684 Kcal		
	ヘルシーハンバーグ		牛豚肉、大豆ミート、鶏卵、牛乳	油、パン粉、三温糖	玉ねぎ、人参、トマト、ジュース	塩、ごしょう、マツタケ、塩、ごしょう、水、トマト、マヨネーズ、中濃ソース、オリーブオイル	28.2 g		
	きんぴら		さつまいも	油、ごんにゃく、上白糖、ごま	ごぼう、人参	醤油、一味唐辛子	24.4 g		
16 木	米粉たっぷりパン		油揚げ、白みそ、煮みそ、揚げ餅	じゃが芋	キャベツ、えのき		2.9 g	食育推進献立：米粉たっぷりパン 日本の食料自給率はカロリーベースで38%。みなさんはこの数字をどう思いますか？先進国12カ国の中では最下位です。どうしてこんなに低くなったのでしょうか？米粉パン誕生の理由をヒントに考えてみましょう。	
	さかなのごまフライ		めかじき、鶏卵	油、薄力粉、米粉、ごま、パン粉	しょうが	醤油、塩	680 Kcal		
	ほうれんそうとコーンのソテー		ベーコン、鶏肉、鶏がら、牛乳、生クリーム	バター	キャベツ、とうもろこし、ほうれん草、にんにく	塩、ごしょう、醤油	30.1 g		
	米粉のクリームシチュー		豚肉、鶏肉、鶏がら、牛乳、生クリーム	油、さつまいも、米粉、バター	玉ねぎ、じゃがいも、えのき、しめじ、白菜、しょうが、長ねぎ、ほうれん草	白ワイン、塩、白ごしょう	2.3 g		
17 金	ジャンバラヤ		鶏肉、ワイン	精白米、米粒、オリブ油	にんにく、玉ねぎ、セロリ、ピーマン	塩、パプリカ、カレー粉、ごしょう	681 Kcal	世界の味を味わおう：アメリカ合衆国 ジャンバラヤはアメリカのルイジアナ州の郷土料理です。スペインのバリエアをルーツにアレンジされました。	
	クラムチャウダー		あさり、ほたて、かた、鶏肉、バター、牛乳、煎豆腐	じゃが芋、バター、薄力粉	人参、玉ねぎ、スズキキ、ニセアサリ	ごしょう	23.3 g		
	コールスローサラダ			油	キャベツ、人参、とうもろこし、レズン、アサリ	酢、塩、ごしょう	28.5 g		
	世界の味を味わおう：アメリカ合衆国						2.2 g		
20 月	ツナピラフ		ベーコン、ツナ	精白米、バター、オリブ油	玉ねぎ、赤ピーマン、マッシュルーム、パセリ	塩、カレー粉、ごしょう、ワイン	676 Kcal	読書週間：図書委員会コラボ給食③ 物語の中に料理が登場する本はたくさんあります。みなさんもおいしいそうなお料理をみつけたら教えてください。コラボのラストは「ルルとララのふんわりムース」から「ジュースのムース」です。	
	パリパリサラダ		大豆	じゃが芋、上白糖	キャベツ、もやし、小松菜、人参、玉ねぎ	酢、塩、ごしょう	26.5 g		
	たまごとトマトのスープ		鶏卵	じゃが芋、でん粉	トマト、玉ねぎ、パセリ、しょうが、セロリ	塩、ごしょう、ペイリーフ	24.4 g		
	みかんムース		寒天、牛乳生クリーム	上白糖	みかん、ジュース、みかん缶	ラムゼリーカップ	2.6 g		
21 火	パインミー		鶏肉、鶏卵、鶏がら	ソフトフランスパン	ソフフランスパン	塩、ごしょう、カレー粉	506 Kcal	世界の味を味わおう：ベトナム やわらかめのフランスパンにいろいろな具をはさむ。ベトナムの代表的なファストフード。パインミーとはパンという意味です。今日はカレー味のお魚ソテーと甘酢漬けした野菜をサンドします。	
	とうもろこしのスープ		メルルセ	油、バター、薄力粉	トマト、しそ、しょうが、玉ねぎ	塩、ごしょう、カレー粉	30.9 g		
	世界の味を味わおう：ベトナム		鶏肉、鶏卵、鶏がら	でん粉	クリームコーン、とうもろこし、人参、玉ねぎ、アサリ	酢、塩	19.0 g		
	お赤飯		小豆	精白米、もち米、ごま		塩	2.9 g		
22 水	竜田揚げ		魚	でん粉、油	しょうが	清酒、醤油	34.6 g	11月23日 勤労感謝の日 勤労感謝の日は、元々は、その年の収穫を感謝し、これからの豊作を願う「新嘗祭(にいなめい)」という行事に由来しました。お祝いの時には赤飯が奉納され食べられたことから給食でもお赤飯を食べます。	
	切り干し大根の炒め煮		油揚げ、揚げ餅	油、三温糖	切り干し大根、人参、小松菜	塩、醤油、塩	22.6 g		
	豚汁		豚肉、豆腐、揚げ餅、みそ	里芋、ごんにゃく	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	ごしょう	2.9 g		
	ごはん			精白米					677 Kcal
27 月	かばやき		秋刀魚、またはいわし	でん粉、油、三温糖	しょうが	塩、醤油、おろし、ごしょう	23.1 g	11月24日 いい和食の日 「いい和食の日」の和食の基本は「だし」なので11月24日は「だし」の日でもあります。給食では昆布、カツオの骨だし、昆布の足、野菜くずなどだしをとっています。白金小の校内でも、だしの香りが漂うと、朝から子どもたちから「お褒めしたい！」と声をかけられることがあります。おいしいそうなお料理もおいしいさの大切な要素の一つです。だしのもともなるものも、地域やそれぞれの家庭で色々とあります。皆さんの家では何でだしをとっていますか？みなさんにも「だし」のうまみを感じてもらえたら嬉しいです。	
	あさづけ		昆布	ごま油、ごんにゃく、三温糖、さつまいも	ごぼう、人参	醤油、みりん、ごしょう	18.5 g		
	いなか汁		揚げ餅、白みそ、煮みそ	さつまいも、ごんにゃく	人参、大根、長ねぎ、しめじ	煮干し	2.2 g		
	くだもの(りんご)								2.2 g
28 火	親子丼		鶏肉、卵、とろろ、揚げ餅、煎豆腐	精白米、搾菜、三温糖	玉ねぎ、みょうろ、切干大根	酒、みりん、醤油、塩	652 Kcal	「いい和食の日」の和食の基本は「だし」なので11月24日は「だし」の日でもあります。給食では昆布、カツオの骨だし、昆布の足、野菜くずなどだしをとっています。白金小の校内でも、だしの香りが漂うと、朝から子どもたちから「お褒めしたい！」と声をかけられることがあります。おいしいそうなお料理もおいしいさの大切な要素の一つです。だしのもともなるものも、地域やそれぞれの家庭で色々とあります。皆さんの家では何でだしをとっていますか？みなさんにも「だし」のうまみを感じてもらえたら嬉しいです。	
	和風サラダ		秋刀魚、いわし、ごのり、金目鯛、揚げ餅	油、三温糖	もやし、人参、きゅうり	酢、醤油	28.6 g		
	めかじき汁		鶏肉、揚げ餅、煎豆腐、めかじき	でん粉、ごま油	たけのこ、人参、平しいけ、長ねぎ	塩、白ごしょう、醤油	20.9 g		
	くだもの(みかん)								2.1 g
29 水	ごはん			精白米			623 Kcal	むろあじは東京の海でとれたものが届きます。八丈島などの島の周辺ではたくさんのお魚がとれます。東京でとれた魚を食べてみるのも楽しいかもしれませんね。	
	むろあじのつくね焼き		むろあじ、鶏肉、豆腐、揚げ餅、揚げ餅	パン粉、三温糖、でん粉	玉ねぎ、長ねぎ、しょうが	酒、塩、ごしょう、水、醤油、おろし	27.8 g		
	ごんにゃくとさつまいものピリ辛炒め		さば	ごま油、ごんにゃく、三温糖、さつまいも	ごぼう、人参	醤油、みりん、ごしょう	18.5 g		
	すまし汁		揚げ餅、かまぼこ、お餅		えのき、長ねぎ、小松菜	塩、醤油	2.2 g		
30 木	けんちんうどん		豚肉、ちくわつ、お餅	うどん、里芋、ごんにゃく、油	人参、大根、ごぼう、長ねぎ	醤油、清酒	602 Kcal	埼玉県の郷土料理 埼玉県は小麦粉の生産も有名です。白金小学校で使う米粉や米粉パンの米粉も埼玉県産です。そこで埼玉の郷土料理を食べて埼玉県をもっと好きになってもらえるとうれしいです。	
	ゼリーフライ		おから、鶏卵	パン粉、薄力粉、パン粉、油	玉ねぎ、人参、長ねぎ	塩、ごしょう、水、中濃ソース	22.3 g		
	さつまいもようかん		寒天	さつまいも、上白糖					18.8 g
									2.3 g

食料量調整の都合により献立の一部を変更することがあります。