



# 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、削り節	緑豆春雨、ごま油	干ししいたけ、人参、白菜、長ねぎ、たけのこ、小松菜	醤油、ごしょう、しいたけ、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	醤油、油、からし、ラー油	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	<b>11月3日 文化の日</b> 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、かつ、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)				みかん			<b>読書週間：図書委員会コラボ給食①</b> 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、干ししいたけ、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	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。そろそろ干果類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	みそ汁		油揚げ、豆腐、削り節、昆布、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、油、みりん、水		<b>11月8日の「いい歯の日」と「山坂達者飯」</b> 「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	酒、醤油、みりん	619 Kcal		
	きびなごのから揚げ		きびなご	油					22.6 g
	みそ汁		春雨、油揚げ、白みそ、煮みそ	麦芽	小松菜		22.2 g		
9 木	みそ汁		春雨、油揚げ、白みそ、煮みそ	麦芽	小松菜		22.2 g	<b>11月11日は「藍の日」です。</b> 藍のたくさん獲れる北海道の郷土度料理を紹介します。藍を使った「藍ちらし」、北海道でたくさん採れる食材をつかった「どさんこ汁」。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。	
	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	酒、醤油、みりん	619 Kcal		
	きびなごのから揚げ		きびなご	油					22.6 g
	みそ汁		春雨、油揚げ、白みそ、煮みそ	麦芽	小松菜		22.2 g		
10 金	みそ汁		春雨、油揚げ、白みそ、煮みそ	麦芽	小松菜		22.2 g	<b>11月11日は「藍の日」です。</b> 藍のたくさん獲れる北海道の郷土度料理を紹介します。藍を使った「藍ちらし」、北海道でたくさん採れる食材をつかった「どさんこ汁」。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。	
	藍ちらし		昆布、さけ、鶏卵、のり	精白米、上白糖、ごま、三温糖	エリンギ	味噌、塩	641 Kcal		
	どさんこ汁		豚肉、豆腐、わかめ、白みそ、削り節、昆布	じゃが芋、バター	人参、玉ねぎ、とうもろこし、長ねぎ		26.5 g		
	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			ラム酒、塩、みりん		19.4 g
13 月	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	酒、醤油、みりん	619 Kcal	<b>読書週間：図書委員会コラボ給食②</b> 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。	
	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		
	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、削り節	精白米、三温糖、さつまいも	人参、れんこん、しめじ、人参	煮汁、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と嬉しいです。	
	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、赤みそ、白みそ、削り節		なめこ、長ねぎ、水菜		2.3 g		
15 水	ごはん			精白米、米粒			684 Kcal	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。	
	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、一徳唐辛子	24.4 g		
	みそ汁		油揚げ、白みそ、煮みそ、煮干し、昆布	じゃが芋	キャベツ、えのき		2.9 g		
16 木	米粉たっぷりパン			米粉、パン			680 Kcal	<b>食育推進献立：米粉たっぷりパン</b> 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	30.6 g		
	ほうれんそうとコーンのソテー			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		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、じゃがいも、えのき、しめじ、白米、しょうが、長ねぎ、パセリ	白ワイン、塩、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	世界の味をあじわおう：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。	
	ラムチャウダー		あさり、ほたて、かん、鶏肉、パプリカ、牛乳、煮みそ	じゃが芋、バター、薄力粉	人参、玉ねぎ、スモーク、ニセシイタケ	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、パセリ	酢、塩、ごしょう	28.5 g		
	世界の味をあじわおう：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	<b>読書週間：図書委員会コラボ給食③</b> 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	26.6 g		
21 火	パインミー			ソフトフランスパン			506 Kcal	<b>世界の味をあじわおう：ベトナム</b> 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		メルルーサ	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		
	世界の味をあじわおう：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、パセリ	酢、塩	19.0 g		
	世界の味をあじわおう：ベトナム		小豆	精白米、もち米、ごま		ごしょう	2.9 g		
22 水	お赤飯		小豆	精白米、もち米、ごま			677 Kcal	<b>11月23日 勤労感謝の日</b> 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。	
	竜田揚げ		魚	でん粉、油	しょうが	清酒、醤油	34.6 g		
	切り干し大根の炒め煮		油揚げ、削り節	油、三温糖	切り干し大根、人参、小松菜	醤油、塩、酒	22.6 g		
	豚汁		豚肉、豆腐、削り節、みそ	麦芽、ごんにゃく	ごぼう、人参、大根、長ねぎ		2.9 g		
27 月	ごはん			精白米			618 Kcal	<b>11月24日 いい和食の日</b> 「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、梅干し、梅干し、梅干し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と嬉しいです。	
	かばやき		秋刀魚、だし、いわし	でん粉、油、三温糖	しょうが	酒、醤油、みりん、とうがらし	23.1 g		
	あさづけ		昆布		きゅうり、キャベツ、人参、みょうが、しそ、しょうが	塩、薄口醤油	18.2 g		
	いなか汁		昆布	さつまいも、煮みそ	人参、大根、長ねぎ、しめじ		煮干し		2.2 g
28 火	くだもの(りんご)				りんご			<b>11月24日 いい和食の日</b> 「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、梅干し、梅干し、梅干し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と嬉しいです。	
	親子丼		鶏肉、卵、とろろ、削り節、醤油、だし	精白米、搾菜、三温糖	玉ねぎ、みょうが、切干、大根	酒、みりん、醤油、塩	652 Kcal		
	和風サラダ		ちりめんじゃこ、のり、金針、削り節	油、三温糖	もやし、人参、きゅうり	酢、醤油	28.6 g		
	めかじき汁		鶏がら、削り節、豆腐、昆布	でん粉、ごま油	たけのこ、人参、干ししいたけ、長ねぎ	塩、ごしょう、醤油	20.9 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、鶏卵、さば	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、みりん	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、とうがらし	18.5 g		
	すまし汁		削り節、かまぼこ、昆布		えのき、長ねぎ、小松菜	醤油	2.2 g		
30 木	けんちんうどん		豚肉、ちくわつ、お節	うどん、麦芽、ごんにゃく、油	人参、大根、ごぼう、長ねぎ	醤油、清酒	602 Kcal	<b>埼玉県の郷土料理</b> 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			塩		18.8 g
									2.3 g

食分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。