



11月献立表



日曜	献立名	飲み物	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	献立メモ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになる			
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
1 (金)	きんぴらご飯 ししゃものパリパリ揚げ しらすと小松菜のお浸し みそ汁		豚肉 生揚げ	牛乳 ししゃも ピザチーズ しらす干し わかめ	にんじん しそ葉 小松菜	ごぼう 干し椎茸 キャベツ はくさい もやし	米 もち米 三温糖 小麦粉 てんぷん はるまきの皮 じゃが芋	ごま油 白ごま 油	839 33.1 26.6	春巻きの皮に、ししゃもと、しそ、ピザチーズを巻いて、パリパリの食感になるように油で揚げます。
5 (火)	ご飯 鯖のカレー醤油焼き 大豆といかの和え物 けんちん汁		さば いか 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	米 砂糖 てんぷん 里芋 こんにゃく	油 ごま油	800 37.6 29.3	いい歯の日(11月8日)にむけて「今日からよくかむ4days」の取り組みがあります。
6 (水)	海老グラパン ブロッコリーとポテトのサラダ 白菜とベーコンのスープ		えび 豆乳 ハム ベーコン 鶏肉	牛乳 ピザチーズ	小松菜 ブロッコリー にんじん	玉ねぎ エリンギ コーン はくさい	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 マカロニ	油 バター	708 30.1 27.8	旬のブロッコリーを使ったサラダです。ブロッコリーは歯ごたえのある茎の部分も使います。
7 (木)	五穀ご飯 肉豆腐 おさつチップス入り和え物		あずき 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ しょうが キャベツ	米 麦 もち米 きび あわ 糸こんにゃく 三温糖 砂糖 さつま芋	黒ごま 油	748 32.3 24.7	五穀ご飯は、米、もち米、麦、きび、あわ、さらに小豆を入れて炊きます。噛み応えのあるご飯です。
8 (金)	ガパオライス ヤムウンセン 豆腐白玉ポンチ		卵 豚肉 レバー 鶏肉 大豆 えび 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく みかん缶 エリンギ 黄ピーマン もやし きゅうり 玉ねぎ レモン汁 パイン缶 黄桃缶 キウイフルーツ	米 砂糖 緑豆春雨 白玉粉	油 ごま油	885 32.9 21.8	かむカムデー です。白玉はもちもちして噛み応えがあります。ひと口30回を目標によく噛んで食べましょう。
12 (火)	麦ご飯 酢豚 中華サラダ		豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし にんにく	米 麦 てんぷん 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 白ごま	778 29.2 21.3	酢豚は豚肉や野菜をそれぞれ角切りや乱切りにし、油で揚げてから合わせて味付けします。
13 (水)	あだち菜パスタのクリームソース 小松菜とコーンのサラダ 小松菜マフィン		えび ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	小松菜 にんじん	玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ	あだち菜パスタ 小麦粉 砂糖 粉糖	油 バター 豆乳バター アーモンド	885 34.4 34.3	小松菜給食 です。JA 東京スマイルさんより足立区産小松菜を無償で提供して頂きます。
14 (木)	さんまご飯 肉じゃが じゃこと小松菜のサラダ		さんま 豚肉 生揚げ	牛乳 ちりめん わかめ	万能ねぎ にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース もやし キャベツ	米 てんぷん 小麦粉 三温糖 じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖	油	837 32.5 29.9	短冊切りにした旬のさんまを唐揚げにし、甘辛いたれを絡めて、ご飯に混ぜます。
15 (金)	フィッシュバーガー ふわふわ卵スープ 果物		すずき 卵 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ 果物	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油	757 41.4 26.4	粉チーズとパン粉を加えた卵で、卵スープを作ります。ふわふわ、モコモコした食感です。
18 (月)	ご飯 飛竜頭 きのこのおかか和え 白菜たっぷり豚汁		豆腐 えび 鶏肉 卵 糸削り節 豚肉	牛乳 ちりめん 芽ひじき	小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ えのきたけ ぶなしめじ ごぼう 長ねぎ はくさい	米 やまと芋 てんぷん じゃが芋	油 ごま油	756 32.0 21.3	飛竜頭とは、関西でのがんもどきのことで、ポルトガルのフィリョーズというお菓子が語源です。
19 (火)	鶏ごぼうピラフ かぶのカレークリームスープ サイダーゼリー		鶏肉 卵 ウインナー 豆乳 手亡豆	牛乳 生クリーム	にんじん	ごぼう 玉ねぎ にんにく かぶ エリンギ ぶなしめじ パイン缶 みかん缶	米 麦 じゃが芋 コーンスターチ 砂糖	バター 豆乳バター 油	745 27.9 21.0	旬のかぶを使ってカレー味のクリームスープを作ります。とうもろこしからできた粉を使ってとろみをつけます。
20 (水)	あんかけやきそば 小松菜入りジャンボ揚げ餃子 果物		豚肉 えび いか うずら卵 レバー	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	玉ねぎ たけのこ はくさい 干し椎茸 しょうが にんにく キャベツ 果物	中華麺 てんぷん ぎょうざの皮 小麦粉	油 ごま油	868 41.3 28.3	ぎょうざは中華料理のひとつです。中国では縁起物の料理とされています。
21 (木)	キャロットパン シェパーズパイ スコッチブロス		豚肉 鶏肉 レバー レンズ豆 手亡豆 ベーコン	牛乳 生クリーム 粉チーズ	トマト缶 にんじん かぶの葉	セロリ にんにく 玉ねぎ かぶ キャベツ	キャロットパン 小麦粉 じゃが芋 大麦 パン粉	油 バター 豆乳バター	818 35.3 27.7	シェパーズパイはミートソースの上にマッシュポテトを乗せて焼き上げた、イギリス料理です。
22 (金)	ご飯 ひじきふりかけ 鮭の照り焼き 五目豆 すまし汁		さけ 大豆 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳 芽ひじき ちりめん 切昆布	にんじん 小松菜	ごぼう 長ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 こんにゃく	白ごま 油	717 38.6 17.6	11月24日は和食の日です。和食の基本である一汁三菜はバランスの良い食事です。
25 (月)	プルコギ丼 チョレギサラダ 果物		豚肉	牛乳 わかめ のり	にら 赤ピーマン 小松菜 にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし だいこん キャベツ えのきたけ 果物	米 麦 砂糖 てんぷん	油 ごま油 白ごま	772 30.5 22.5	プルコギは、肉と野菜を甘辛の味付けて炒め煮にした、韓国の定番料理です。
26 (火)	鶏南蛮うどん きびなごの唐揚げ 栗のメープルマフィン		鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 きびなご	にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ しょうが	うどん てんぷん 小麦粉 メープルシロップ 三温糖 粉糖	油 アーモンド バター くり	870 34.8 35.2	そば屋では、ねぎのことを南蛮と呼びます。鶏肉とねぎが入ったうどんを鶏南蛮うどんと言います。
27 (水)	フレンチトースト さつま芋クリームシチュー ハム入りビーンズサラダ		卵 鶏肉 豆乳 手亡豆 金時豆 ひよこ豆 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	玉ねぎ エリンギ キャベツ にんにく レモン汁	食パン 砂糖 さつま芋 小麦粉	バター 油 豆乳バター オリーブ油	794 34.2 32.6	フレンチトーストは、卵、牛乳、砂糖、バターで作った液に浸してから焼きます。
28 (木)	ご飯 あおさ入り卵焼き 筑前煮 みそ汁		卵 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 あおさ わかめ	にんじん さやいんげん だいこん葉	玉ねぎ 長ねぎ しょうが れんこん ごぼう 干し椎茸 だいこん もやし えのきたけ たけのこ	米 砂糖 里芋 こんにゃく 三温糖	油	758 34.3 22.3	あおさは海藻の一種です。あおさと鶏ひき肉、長ねぎ、豆腐などを合わせて卵焼きを作ります。
29 (金)	蓮根の炊き込みご飯 鯖のピリ辛ごま焼き 白菜のゆず風味 かぶのかきたま汁		鶏肉 油揚げ さわら 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜 かぶ葉	れんこん しょうが にんにく はくさい ゆず かぶ	米 砂糖 てんぷん	油 ごま油 白ごま	716 36.5 25.0	野菜の日 です。旬の白菜とゆずを使って、さっぱりとした和え物を作ります。

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

☆下線がある野菜は、足立区産の野菜を予定しています。

～11月24日は和食の日～

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へ保護・継承していくことの大切さを改めて考える日です。和食は食事の場における自然の美しさの表現、食事と年中行事・人生儀礼との結びつきを持つ世界に誇る食文化です。

