

令和6年度 11月のこんだてひょう

保谷第二小学校

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	エネルギー たんぱく質
1 金	親子丼	○	鶏肉, なた, たまご	精白米, 三温糖	玉葱, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, 糸みつば	605 kcal
	すまし汁		かまぼこ		たけのこ, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	24.7 g
	鬼まんじゅう			さつまいも, 薄力粉, 三温糖		
5 火	ご飯	○		精白米		576 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなご	薄力粉, でんぷん, 米油	しょうが	22.4 g
	ごまあえ			白ごま, 三温糖	こまつな, キャベツ, ブラウチツク [®] もやし, にんじん	
	さつま汁		鶏肉, みそ	さつまいも, こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	
6 水	きつねうどん	○	油揚げ	冷凍うどん, 三温糖	にんじん, ねぎ, ほうれんそう	596 kcal
	真珠団子		豚肉	もち米, でんぷん	しょうが, ねぎ, 生しいたけ	27.5 g
	みかん				みかん	
7 木	ジャンバラヤ	○	ウインナー, 鶏肉	精白米, 米粒麦, ソフトタイプマーガリン, 米油	マッシュルーム, にんじん, 玉葱, ホールトマト, ホールコーン, 青ピーマン, 赤ピーマン	630 kcal
	クラムチャウダー		ほたてがし, ベーコン, 調理用牛乳	じゃがいも, バター, 薄力粉	にんじん, 玉葱, ほうれんそう	22.3 g
	りんご				りんご	
8 金	吹き寄せごはん	○	鶏肉, 油揚げ	精白米, もち米, 米油, 三温糖, さつまいも	にんじん, 干し椎茸, しめじ	596 kcal
	ひじき入り厚焼き玉子		豚肉, 干ひじき, たまご	米油, 三温糖	玉葱	27.1 g
	キャベツのみそ汁		豆腐, みそ		キャベツ, にんじん, ねぎ	
11 月	ご飯	○		精白米		574 kcal
	いかの南蛮焼き		いか	三温糖	しょうが, ねぎ	26.4 g
	五目きんぴら		さつま揚げ	つきこんにゃく, 米油, 三温糖	にんじん, ごぼう, たけのこ, れんこん	
	豚汁		豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそ	米油, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	
12 火	ご飯	○		精白米		647 kcal
	プリの大根煮つけ		ぶり	三温糖	しょうが, だいこん	26.0 g
	みそけんちん汁		鶏肉, みそ, 豆腐	こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, はくさい	
13 水	ハヤシライス	○	豚肉	精白米, 米粒麦, 米油, じゃがいも, 薄力粉, バター	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉葱, マッシュルーム	632 kcal
	カリカリベーコンサラダ		ベーコン	米油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	20.3 g
	柿				かき	
14 木	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦		606 kcal
	れんこんバーグ		鶏肉, たまご, 豆腐	でんぷん, パン粉, 三温糖	れんこん, 生しいたけ, ねぎ	26.3 g
	こふきいも			じゃがいも		
	みそ汁		油揚げ, みそ		だいこん, ねぎ	
15 金	タイムトラペーゼ	○	豚肉	蒸し中華めん, ホワイトソルガムパスタ, 米油	しょうが, たけのこ, 玉葱, にんじん, もやし, にら, ホールコーン, ねぎ, 干し椎茸	633 kcal
	UFO餃子		豚肉	ぎょうざの皮, ごま油, でんぷん, 米油	にら, キャベツ, ねぎ, しょうが, にんにく	24.8 g
	サイダーゼリー		粉寒天	三温糖, サイダー	黄桃缶, みかん缶	
19 火	ご飯	○		精白米		637 kcal
	さばのみそ煮		さば, みそ	三温糖	ねぎ, しょうが	26.0 g
	五色あえ		かまぼこ, おかか		はくさい, ほうれんそう, 黄ピーマン, にんじん, きくらげ	
	吉野汁		鶏肉, 豆腐	でんぷん, こんにゃく, ひやむぎ	にんじん, ねぎ, 干し椎茸, こまつな	
20 水	きんぴらチキンサンド	○	鶏肉	丸パン, 三温糖, でんぷん, 米油, ごま油	しょうが, ごぼう, にんじん	631 kcal
	かぶのチャウダー		鶏肉, 粉チーズ, 調理用牛乳	じゃがいも, 薄力粉, バター, 米油	にんじん, かぶ, 玉葱, パセリ	28.7 g
	中玉トマト				中玉トマト	
21 木	豚肉のしぐれ煮ごはん	○	豚肉, たまご	精白米, 押麦, 米油, しらたき, 三温糖	しょうが, ごぼう, にんじん, たけのこ	585 kcal
	里芋の揚げ煮		みそ	さといも, でんぷん, 米油, 三温糖, 白ごま		23.8 g
	みそ汁		乾燥わかめ, 油揚げ, 豆腐, みそ		ねぎ	
22 金	青豆ご飯	○	青大豆	精白米		571 kcal
	芋煮		豚肉	米油, こんにゃく, さといも, 三温糖	にんじん, だいこん, ねぎ, 干し椎茸	25.7 g
	青菜のおかか和え		おかか		にんじん, ほうれんそう, キャベツ	
25 月	シーフードピラフ	○	鶏肉, えび, いか	精白米, 米粒麦, バター, 米油	玉葱, にんじん, 青ピーマン, マッシュルーム	603 kcal
	キャベツのミートボールスープ		鶏肉, ひよこまめ	でんぷん, じゃがいも	玉葱, キャベツ, にんじん, こまつな, にんにく, ホールトマト	27.3 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	三温糖	ぶどうストレートジュース	
26 火	小松菜チャーハン	○	豚肉	精白米, 米油, ごま油	たけのこ, にんじん, こまつな	581 kcal
	中華卵スープ		たまご	でんぷん	玉葱, ねぎ, ほうれんそう	20.9 g
	さつまいもチップス			さつまいも, 米油, 粉糖, きびさとう		
27 水	ひじきと豆のごはん	○	干ひじき, 油揚げ, 大豆	精白米, 三温糖	にんじん, 干し椎茸	621 kcal
	鮭のゆずみそ焼き		生鮭切, 西京みそ		ゆず	31.1 g
	ずいんとん		鶏肉, 油揚げ	こんにゃく, さといも, 米油, 薄力粉, 白玉粉	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	
28 木	キャベツの和風スパゲティ	○	豚肉, ベーコン	スパゲティ, オリーブ油	にんにく, キャベツ, にんじん, しめじ, ねぎ, 青ピーマン	584 kcal
	ハーブチキンサラダ		鶏肉	米油, 三温糖	きゅうり, にんじん, キャベツ, にんにく	23.6 g
	小松菜ケーキ		調理用牛乳, たまご, 甘納豆	薄力粉, バター, 三温糖	こまつな	
29 金	ご飯	○		精白米		686 kcal
	キャベツメンチカツ		豚肉, 豆腐, 調理用豆乳, たまご	米油, 薄力粉, パン粉, 米油, 三温糖	玉葱, キャベツ	26.6 g
	青のりポテト		あおのり粉	じゃがいも		
	根菜みそ汁		油揚げ, 豆腐, みそ		ごぼう, だいこん, にんじん, しめじ, ねぎ, こまつな	

※材料の都合により、メニューが変わることがあります。

