

11月 こんだてひょう



2024年 11月

町田市立成瀬台小学校

日	献立	飲料	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 タンパク質 脂質 食塩相当量	備考
1日 (金)	きなこあげパン 貝だくさん肉団子のスープ	白ぶどう ジュース	きな粉 豚肉 油揚げ 米みそ	ツイストパン(乳卵無し) 米白絞油 上白糖 グラニュー糖 でんぷん はるさめ	しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 はくさい 干し椎茸 ねぎ	571 kcal 16.3 g 19.4 g 2.5 g	【50周年お祝い献立】 成瀬台小の50周年をお祝い して人気の給食をいただき ます。
5日 (火)	古代米ごはん 味付のり 鮭の縄文焼き 縄文汁 果物(みかん)	牛乳	牛乳 味付のり トラウトサーモン 鶏肉 油揚げ	精白米 黒米 白ごま サラダ油 さといも でんぷん	にんじん 大根 干し椎茸 ぶなしめじ こまつな ねぎ みかん	540 kcal 23.7 g 17.9 g 2.1 g	縄文献立 縄文キャラクター「まっく つ」をモチーフに縄文時代 をイメージした給食です。
6日 (水)	麦ごはん 華風漬け 豆腐の中華煮	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 押麦 ごま油 三温糖 白ごま サラダ油 でんぷん	大根 きゅうり にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 きくらげ たけのこ水煮 はくさい ねぎ	525 kcal 20.9 g 15.7 g 2.2 g	貝だくさんの豆腐の中華煮 は、貝からでるタンが良い 味になりとてもごはんに合 います。スプーンで食べや すくしています。
7日 (木)	ひじきごはん 焼きししゃも 元気サラダ 小山田みつばのすまし汁	牛乳	牛乳 干しひじき 油揚げ 子持ちししゃも かつお糸削り 塩昆布 かまぼこ 豆腐	精白米 サラダ油 三温糖	にんじん 干し椎茸 さやいんげん キャベツ きゅうり 大根 冷凍コーン 白菜 みつば	502 kcal 20.4 g 15.5 g 2.8 g	【町田の野菜/小山田みつ ば】 幻の江戸東京野菜のみつば をすまし汁に入れていただ きます。
8日 (金)	はちみつレモントースト 海賊サラダ カリブのスープ	牛乳	牛乳 大豆 ひよこ豆 ベーコン あさり いか	無塩食パン バター はちみつ サラダ油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	レモン果汁 キャベツ きゅうり にんじん にんにく セロリ 玉ねぎ トマト缶	542 kcal 20.4 g 21.2 g 1.5 g	【音楽発表会献立】 はちみつレモントーストを 食べてノドをうるおし、美 声を響かせましょう。
11日	振替休日						
12日 (火)	焼き鳥丼 おろしあえ かきたま汁	牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご	精白米 三温糖 でんぷん	しょうが 玉ねぎ ねぎ にんじん キャベツ こまつな 大根 えのきたけ 干し椎茸 ほうれんそう	582 kcal 25.1 g 17.8 g 2.8 g	鶏肉を給食室の大型オーブ ンで焼きます。香ばしい味 に焼き上げることでも ごはんにあう料理に大変身 です。
13日 (水)	根コンごはん さばの塩焼き おひたし さつまいものみそ汁	牛乳	牛乳 鶏肉 さば かつお糸削り 米みそ	精白米 アルファ化米 三温糖 米白絞油 白ごま さつまいも	しょうが 大根 れんこん にんじん こまつな もやし 玉ねぎ ねぎ	557 kcal 24.4 g 19.0 g 2.6 g	【季節の献立】 「根コン」は根菜の大根・ 人参・レンコンを意味しま す。素揚げして甘辛くし、 ごはん混ぜます。
14日 (木)	ごはん・ひじきの甘辛ふりかけ チキングリルガーリックハニーソース こまつなと春雨のナムル 白菜と厚揚げの豆乳クリーム煮	牛乳	牛乳 干しひじき ちりめんじゃこ 鶏肉 花かつお 焼くわ 豚肉 生揚げ 豆乳	精白米 サラダ油 米粉 はちみつ はるさめ ごま油 白ごま さつまいも 三温糖	にんにく 玉ねぎ りんご もやし 赤パプリカ 黄パプリカ こまつな にんじん ぶなしめじ はくさい	674 kcal 31.1 g 22.9 g 2.5 g	【町田ゼルビア応援献立】 ゼルビアの管理栄養士の方 がたてた献立で、ゼルビア の選手も食べているメ ニューです。
15日 (金)	みそ煮込みうどん 白菜の浅漬け 鬼まんじゅう	牛乳	牛乳 鶏肉 焼きちくわ 油揚げ 八丁みそ 米みそ	冷凍うどん さつまいも 三温糖 小麦粉	にんじん 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ こまつな はくさい	507 kcal 18.6 g 13.4 g 2.7 g	【日本の味めぐり】愛知県 愛知県の郷土料理・味噌煮込 みうどんと鬼まんじゅうを いただきます。
18日 (月)	ごはん あじフライ 和風サラダ 利休汁	牛乳	牛乳 アジ 油揚げ 米みそ	精白米 小麦粉 パン粉 米白絞油 三温糖 ごま油 サラダ油 白ごま じゃがいも ねりごま	にんじん 大根 キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	633 kcal 27.4 g 20.9 g 2.5 g	利休汁は「千利休」が愛し たと言われる「ごま」を 使ったみそ汁です。とても コクのある味になります。
19日 (火)	キムチチャーハン わかめときゅうりの甘酢あえ ワンタンスープ	牛乳	牛乳 豚肉 わかめ	精白米 サラダ油 ごま油 三温糖 上白糖 白ごま ウェーブワンタンの皮	しょうが にんにく にんじん ねぎ たら 白菜キムチ漬け 干し椎茸 きゅうり えのきたけ もやし こまつな	511 kcal 17.7 g 12.5 g 2.7 g	キムチチャーハンは1年生 ～6年生までが美味しく食 べられる味付けで作って います。
20日 (水)	ごはん 青のりビーンズ 肉じゃが 果物(みかん)	牛乳	牛乳 大豆 あおのり 豚肉	精白米 でんぷん 米白絞油 サラダ油 じゃがいも こんにやく 仙台麩 三温糖	にんじん 玉ねぎ さやいんげん みかん	621 kcal 23.3 g 18.4 g 1.3 g	青のりビーンズは、乾燥大 豆を水で浸してからでんぷ んでまぶして油で揚げま す。カリカリの食感がたま らない人気メニューです。
21日 (木)	コーンみそつけラーメン 揚げごぼうサラダ	牛乳	牛乳 豚肉 米みそ	蒸し中華めん ごま油 白ごま 米白絞油 三温糖 サラダ油 白ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ 冷凍コーン きゅうり ごぼう	511 kcal 20.1 g 22.3 g 2.9 g	つけラーメンをつくりま す。つけダレは最後に飲み 干せる味にしています。
22日 (金)	ライス びよびよカレー 手作り福神漬け	牛乳	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	精白米 サラダ油 じゃがいも はちみつ 小麦粉 三温糖	にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ きゅうり 大根 れんこん	584 kcal 17.9 g 18.2 g 2.5 g	野菜を細かく切って生姜 しょう油で漬けて福神 漬けを作ります。
25日 (月)	ごはん つくねの甘酢あんかけ 野菜あえ 千切り野菜のみそ汁	牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 干しひじき 米みそ	精白米 でんぷん 三温糖 じゃがいも	れんこん もやし しょうが もやし にんじん きゅうり 大根 玉ねぎ ねぎ	514 kcal 21.9 g 11.3 g 2.9 g	給食室で「つくね」をこね て作りオープンで焼いま す。「つくね」に合う「甘 酢あん」をかけていただき ます。
26日 (火)	トマトピラフ 野菜のレモン和え ポトフ	牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 ウィンナー	精白米 サラダ油 オリーブ油 上白糖 じゃがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト缶 青ピーマン 黄パプリカ キャベツ きゅうり レモン果汁 セロリ 大根	539 kcal 19.9 g 17.7 g 2.1 g	洋風のおでんと言われて いる「ポトフ」では、豚角肉 をホロホロになるまで煮込 みます。
27日 (水)	マーガリンパン ジャーマンポテト マカロニのクリーム煮	牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 クリーム	マーガリンパン サラダ油 じゃがいも マカロニ 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん 冷凍コーン マッシュルーム水煮 パセリ	523 kcal 19.7 g 21.8 g 2.1 g	ジャーマンポテトには、成 瀬台の独逸屋さんのベーコ ンを使用します。炒めるこ とにより、香りが立ちじゃ がいもを引き立ててくれま す。
28日 (木)	ごはん いか天甘辛ダレ ごまドレサラダ のっぺい汁	牛乳	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ	精白米 小麦粉 でんぷん 米白絞油 三温糖 サラダ油 上白糖 白ごま こんにやく さといも	キャベツ にんじん きゅうり 冷凍コーン 大根 干し椎茸 ぶなしめじ こまつな ねぎ	575 kcal 25.9 g 17.9 g 2.4 g	日本の味めぐり のっぺい汁はお祭りなど行 事の時に食べられてきた郷 土料理です。
29日 (金)	麦ごはん たまご焼き わかめのんにく炒め ひきすり	牛乳	牛乳 たまご ベーコン わかめ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	精白米 押麦 三温糖 ごま油 白ごま ちくわぶ こんにやく	にんにく えのきたけ にんじん はくさい 玉ねぎ ねぎ	657 kcal 30.2 g 23.7 g 2.3 g	「わかめのんにく炒め」 は、ごはん合う味付けに なっています。「ひきすり」 は愛知県の郷土料理で「鶏 のすき焼き」です。

◎天候、価格等の理由により予定されている材料、献立内容を変更する場合があります。