



令和6年度

# 11月献立予定表



港区立御成門学園  
御成門小学校  
校長 阿部俊幸  
栄養士 日吉恵美

日	献立		血や肉になる食品 (赤)	エネルギーになる食品 (黄)	体の調子を整えてくれる食品 (緑)	調味料等	エネルギー たんぱくしつ
	主食	おかず・デザート					
5火	ごはん	鶏肉の北京ダックソース 切干大根のナムル 豆腐と小松菜の中華スープ	鶏肉,豆腐	精白米,はちみつ,三温糖 ごま油,白ごま	切干大根,きゅうり,人参 しょうが,だけのこ 小松菜,長ねぎ	テンメンジャン,醤油,酒 酢,鶏がら,塩,こしょう	596 kcal 25.8 g
6水	三色丼	キャベツの和風サラダ 豆腐とわかめのすまし汁	鶏卵,鶏肉 豆腐,わかめ	精白米,米油,三温糖,ごま油	しょうが,小松菜,人参 キャベツ,きゅうり,長ねぎ	酢,醤油,塩,こしょう だし昆布,だし削り節	617 kcal 25.7 g
7木	ごはん	タラの味噌マヨネーズ焼き 小松菜のゴマ和え けんちん汁 みかん	たら,みそ,豆腐	精白米,ベジタブルマヨネーズ 三温糖,白ごま,米油 ごま油,里芋	小松菜,人参,白菜,ごぼう 大根,長ねぎ,みかん	塩,こしょう,白ワイン,からし 醤油,だし昆布,だし削り節	607 kcal 25.1 g
8金	ごはん	鶏つくね 小松菜のおひたし じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏肉,鶏卵 油揚げ,みそ,わかめ	精白米,米油,パン粉,三温糖 でん粉,じゃが芋	玉ねぎ,小松菜,白菜 ブラックマッペもやし	塩,こしょう,だし削り節 醤油,みりん	596 kcal 27.3 g
11月	ハイナンチーフアン風 シンガポールメニュー	ビーフンスープ ポテトのハニーサラダ	鶏肉,豆腐	精白米,ごま油,三温糖 ビーフン,米油 じゃが芋,揚げ油,はちみつ	しょうが,にんにく,長ねぎ 人参,チンゲンサイ にら,きゅうり	鶏がら,酒,醤油 トウバンジャン,塩 酢,こしょう,からし	632 kcal 22.1 g
12火	ごはん	鶏肉のてりやき キャベツのみそドレサラダ きのこ汁 柿	鶏肉,みそ	精白米,米油,三温糖 でん粉,ごま油 里芋,こんにゃく	しょうが,キャベツ,きゅうり 人参,大根,しいたけ ほんしめじ,えのき,長ねぎ,柿	醤油,酒,みりん,酢 だし昆布,だし削り節,塩	602 kcal 22.6 g
13水	肉みそうどん	タコポテト キャベツのおひたし	豚肉,みそ たこ,糸削り節,青のり	うどん,米油,三温糖 でん粉,揚げ油,じゃが芋	にんにく,しょうが,人参 だけのこ,長ねぎ,干しいたけ キャベツ,小松菜	鶏がら,テンメンジャン トウバンジャン,酒,醤油 オイスターソース,塩 こしょう,中濃ソース	654 kcal 26.1 g
14木	ごはん	ヨーロッパの南蛮漬 もやしの煮びたし 豆腐となめこのみそ汁 みかん	ヨーロッパ,いわし 油揚げ,豆腐,みそ	精白米,揚げ油,でん粉,三温糖	しょうが,長ねぎ,人参 ブラックマッペもやし 小松菜,なめこ,みかん	醤油,酒,酢,一味唐辛子 だし削り節	600 kcal 22.8 g
15金	コーンライス てんらんかい 展示会	鶏肉の軽い煮込 ハルサミコ酢風味 ブロッコリーとキャベツのサラダ ベジタブルスープ	鶏肉,チーズ,ベーコン	精白米,米油,三温糖 米粉,じゃが芋	ホールコーン,玉ねぎ,人参 トマト缶,ブロッコリー キャベツ,しょうが	塩,白ワイン,ハルサミコ酢 こしょう,酢,鶏がら ペイリーフ,パセリ	603 kcal 23.4 g
16土	ひよこ豆入り ドライカレー てんらんかい 展示会 (保護者鑑賞日)	大根サラダ 稲 稲	豚肉,ひよこ豆	精白米,米油,米粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ 人参,ピーマン,トマト缶 キャベツ,きゅうり,大根,柿	塩,カレー粉,赤ワイン こしょう,トマトケチャップ ウスターソース,酢	643 kcal 21.5 g
19火	ごはん	サバの塩焼き もやしのピリ辛和え 真栄山みそ汁	さば,みそ,豆腐	精白米,米油 ごま油,こんにゃく	人参,きゅうり ブラックマッペもやし ごぼう,小松菜,長ねぎ	塩,醤油,りんご酢 ラー油,だし削り節	602 kcal 24.5 g
20水	ごはん	揚げギョウザ 大根と小松菜のナムル わかめスープ	豚肉,わかめ	精白米,揚げ油 ぎょうざの皮,ごま油	にんにく,しょうが,白菜 長ねぎ,にら,小松菜 人参,大根,だけのこ	塩,こしょう,醤油 ラー油,鶏がら	635 kcal 19.6 g
21木	黒砂糖パン	ポテトグラタン コールスローサラダ ベジタブルスープ	豚肉,チーズ,ベーコン	黒砂糖,パン,じゃが芋 米油,米粉	にんにく,玉ねぎ,人参 マッシュルーム,キャベツ きゅうり,ホールコーン,しょうが	塩,こしょう,ナツメグ トマトピューレ トマトケチャップ,酢 鶏がら,ペイリーフ,パセリ	574 kcal 23.4 g
22金	ごはん	厚焼き卵 キャベツの辛子和え 豆腐としめじのみそ汁	鶏肉,鶏卵,みそ,豆腐	精白米,米油,三温糖	玉ねぎ,人参,干しいたけ グリーンピース,小松菜 キャベツ,ほんしめじ,長ねぎ	酒,塩,醤油,からし,だし削り節	602 kcal 27.2 g
25月	ごはん 和食の日	サケの塩焼き 白菜の磯和え 五目豆 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	さけ,のり,昆布,大豆 ちくわ,わかめ,みそ	精白米,米油,三温糖 こんにゃく,じゃが芋	小松菜,白菜 ブラックマッペもやし ごぼう,人参,玉ねぎ	塩,醤油,だし削り節	582 kcal 28.9 g
26火	チャーハン	キャベツの中華サラダ 春雨スープ	豚肉,えび,鶏卵	精白米,米油,三温糖 ごま油,緑豆春雨	人参,干しいたけ,長ねぎ グリーンピース,キャベツ,きゅうり しょうが,きくらげ,だけのこ	酒,塩,醤油,こしょう,酢 鶏がら,ラー油	588 kcal 22.9 g
27水	スパゲッティ ピーンスミート	カブサラダ みかん	豚肉,大豆,チーズ	米油,米粉,オリーブ油 スパゲッティ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参 トマトジュース,キャベツ かぶ,きゅうり,みかん	赤ワイン,塩,こしょう ナツメグ,トマトケチャップ トマトピューレ,ウスターソース タバスコ,パセリ,酢	655 kcal 27.3 g
28木	ごはん	カツオのカレー揚げ キャベツのゴマ酢和え 豆腐としめじのみそ汁	かつお,豆腐	精白米,米油,でん粉 三温糖,白ごま	しょうが,小松菜,人参 キャベツ,しいたけ	醤油,酒,カレー粉 酢,塩,だし昆布 だし削り節	599 kcal 26.9 g
29金	ヒジキごはん	肉じゃが もやしの磯和え 大根とわかめのみそ汁 りんご	油揚げ,ひじき,豚肉 のり,みそ,わかめ	精白米,もち米,米油 三温糖,こんにゃく じゃが芋	人参,玉ねぎ,小松菜 ブラックマッペもやし 大根,長ねぎ,りんご	酒,塩,醤油,だし昆布 みりん,だし削り節	603 kcal 21.6 g

※食材の入荷状況により、献立が変更になる場合があります。

## 今月の給食目標

### 「感謝の気持ちで食事をしよう」



- ・11月11日はシンガポール料理
- ・令和6年度から港区の中学校の修学旅行はシンガポールに行くことになりました。
- ・そこで、小学生にもシンガポールを知ってもらうために、給食でシンガポール料理を出します。
- ・11月24日は和食の日
- ・和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

