

令和4年 11月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 森 のぞみ

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 脂質
1火	ごはん 鶏肉のねぎソース 野菜のおひたし たまねぎのみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,油揚げ,みそ	精白米,油,三温糖,じゃが芋	しょうが,長ねぎ,★にんにく,小松菜,人参,もやし,玉ねぎ	574 kcal 24.6 g 19.7 g
2水	フレンチトースト ポークビーンズ 角切りリンゴゼリー	○	★牛乳,★鶏卵,★牛乳,豚肉,大豆,寒天	★食パン,上白糖,★バター,グラニュー糖,油,じゃが芋,三温糖	セロリ,人参,玉ねぎ,しょうが,トマト缶,ブロッコリー,パセリ,りんごジュース,りんご	561 kcal 24.9 g 21.4 g
4金	ごはん ブリの竜田あげ 大根のサラダ なめこのみそ汁	○	★牛乳,★ぶり,★ちりめんじゃこ,豆腐,みそ	精白米,油,でん粉,三温糖	しょうが,大根,キャベツ,きゅうり,人参,なめこ,長ねぎ	648 kcal 27.7 g 26.7 g
7月	ごはん 豚肉のしょうが焼き からし和え ちゃんこ汁	○	★牛乳,豚肉,鶏肉,生揚げ	精白米,油,三温糖,でん粉,★からし,上白糖,ごま油	★にんにく,しょうが,玉ねぎ,小松菜,人参,キャベツ,大根,干しいたけ,しめじ,白菜	580 kcal 25.7 g 22.3 g
8火	ひじきおこわ きゅうりのじゃこ和え 肉じゃが みかん	○	★牛乳,鶏肉,油揚げ,ひじき,★ちりめんじゃこ,豚肉	精白米,もち米,油,三温糖,じゃが芋,こんにゃく	人参,枝豆,きゅうり,大根,しょうが,玉ねぎ,みかん	595 kcal 24.1 g 17.2 g
9水	ごはん 魚のパン粉焼き スパイシーソテー キャベツのスープ	○	★牛乳,さけ,豚肉	精白米,オリーブ油,パン粉,油,じゃが芋	★にんにく,パセリ,人参,玉ねぎ,ピーマン,しょうが,キャベツ,しめじ	563 kcal 26.7 g 17.3 g
10木	たらの甘酢丼 香りづけ 生あげのみそ汁	○	★牛乳,★たら,高野豆腐,生揚げ,みそ	精白米,油,でん粉,じゃが芋,上白糖	玉ねぎ,人参,ピーマン,白菜,きゅうり,人参,ゆず,大根	631 kcal 25.9 g 18.8 g
11金	◆長崎県メニュー 長崎チャンポン 浦上そばろ カステラ	○	★牛乳,豚肉,★かまぼこ,豚肉,★鶏卵	ちゃんぽん麺,ごま油,油でん粉,こんにゃく,強力粉,上白糖,はちみつ	人参,もやし,キャベツ,たけのこ,長ねぎ,しょうが,ごぼう	634 kcal 25.3 g 19.9 g
14月	ごはん あげギョウザ 春雨サラダ ワカメスープ	○	★牛乳,豚肉,高野豆腐,鶏肉,豆腐,わかめ	精白米,油,ぎょうざの皮,春雨,油,ごま油	★にんにく,しょうが,白菜,長ねぎ,にら,人参,キャベツ,きゅうり,たけのこ	597 kcal 20.4 g 21.2 g
15火	胚芽パン サケのオープン焼き コーンサラダ りんご	○	★牛乳,さけ,ベーコン,★生クリーム,★チーズ	★丸パン,油,★バター,薄力粉,じゃが芋	★にんにく,玉ねぎ,ほうれん草,人参,マッシュルーム,しょうが,パセリ,キャベツ,きゅうり,コーン,りんご	587 kcal 23.9 g 27.5 g
16水	ごはん 和風卵焼き もやしのごま和え かぶのみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,★鶏卵,油揚げ,みそ	精白米,油,三温糖,でん粉,★白ごま	玉ねぎ,切干し大根,人参,干しいたけ,しょうが,小松菜,人参,もやし,かぶ,かぶの葉	589 kcal 24.9 g 20.0 g
17木	ごはん ハンバーグ パプリカサラダ ホウレン草のスープ	○	★牛乳,★牛肉,豚肉,豆腐,ベーコン	精白米,パン粉,油,薄力粉	玉ねぎ,マッシュルーム,黄ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,きゅうり,しょうが,人参,ほうれん草	602 kcal 24.6 g 24.3 g
18金	◆青南小学校開校記念日 赤飯 ぎんだらのみそ焼き 切干サラダ お祝いすまし汁 オレンジ	○	★牛乳,★銀だら,みそ,豆腐,★なると	精白米,もち米,さざげ,三温糖,ごま油	しょうが,切干し大根,きゅうり,人参,白菜,小松菜,みつば,長ねぎ,オレンジ	607 kcal 24.2 g 20.2 g
21月	大根わかめごはん 手作りさつまあげ 白菜のみそ汁	○	★牛乳,油揚げ,わかめ,★ちりめんじゃこ,★いか,★すけとうだら,★鶏卵,みそ,豆腐	精白米,ごま油,薄力粉,上白糖,★白ごま,油	大根,人参,玉ねぎ,ごぼう,しょうが,白菜,えのき	619 kcal 31.0 g 20.9 g
22火	クロックムッシュ シーフードとトマトのスープ 早香	○	★牛乳,ハム,★チーズ,鶏肉,★えび,★いか	★食パン,★バター,薄力粉,油,じゃが芋	玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ,トマト缶,しょうが,トマトジュース,早香	563 kcal 30.7 g 24.6 g
24木	きんぴらごはん 鶏肉のごまみそ煮 ゆかり和え きなこ白玉	○	★牛乳,豚肉,鶏肉,みそ,きな粉	精白米,もち米,油,三温糖,こんにゃく,里芋,★白ごま,白玉粉,上白糖	人参,ごぼう,干しいたけ,たけのこ,大根,さやいんげん,白菜,小松菜	653 kcal 23.2 g 20.7 g
25金	オムライス ポテトと豆のポタージュ カリフラワーサラダ	○	★牛乳,鶏肉,★鶏卵,★生クリーム	精白米,★バター,油,でん粉,じゃが芋,白いんげん豆,薄力粉	玉ねぎ,マッシュルーム,ホールコーン,しょうが,パセリ,人参,カリフラワー,キャベツ,きゅうり	666 kcal 25.8 g 24.5 g
28月	塩こうじうどん ごまじゃこサラダ 焼き芋	○	★牛乳,豚肉,★ちくわ,★ちりめんじゃこ	うどん,油,★白ごま,ごま油,さつま芋	人参,大根,しめじ,小松菜,長ねぎ,キャベツ,きゅうり	597 kcal 22.5 g 17.7 g
29火	ごはん サバのカレーあげ 小松菜の和え物 大根のみそ汁	○	★牛乳,★さば,豆腐,みそ	精白米,油,でん粉,ごま油	しょうが,もやし,人参,小松菜,大根,長ねぎ	622 kcal 23.3 g 28.5 g
30水	プルコギ丼 きのこの中華スープ 柿	○	★牛乳,豚肉,豆腐	精白米,油,三温糖,でん粉,ごま油	★にんにく,しょうが,玉ねぎ,にら,人参,もやし,しめじ,えのき,チンゲンサイ,柿	605 kcal 22.6 g 19.3 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※栄養価は、中学年を基準にしています。1,2年生は0.8倍、5,6年生は1.2倍になります。
※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。