

# 令和6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	1食分 たんぱく質 脂質
1 金	ごはん サケのパン粉焼き イタリアンサラダ 野菜スープ	○	★牛乳, さけ, 鶏肉	精白米, オリーブ油, パン粉(乳なし), 油, じゃが芋	にんにく, パセリ, きゅうり, キャベツ, 人参, 玉ねぎ, しょうが	559 kcal 25.6 g 18.7 g
5 火	かつおめし 筑前煮 豆腐のみそ汁 みかん	○	★牛乳, かつお, 鶏肉, 豆腐, みそ	精白米, 三温糖, 油, こ んにゃく, ★里芋	人参, たけのこ, しょうが, ごぼう, れんこん, 干しいたけ, さやいん げん, 小松菜, 長ねぎ, みかん	596 kcal 27.9 g 13.6 g
6 水	あげパン 肉団子のスープ煮 ポテトのフレンチサラダ	○	★牛乳, ベーコン, 豚 肉	★コッペパン, 油, 上 白糖, グラニュー糖, 油, じゃが芋	しょうが, 人参, ブロッコリー, 玉 ねぎ, キャベツ, パセリ, きゅうり	590 kcal 22.4 g 28.1 g
7 木	ごはん さばのおろしソース 野菜のごまだれ和え かきたま汁	○	★牛乳, さば, ★鶏卵	精白米, 三温糖, でん 粉, 油, ごま油, ★白ご ま, ★白練りごま	しょうが, 大根, 人参, きゅうり, キャベツ, もやし, 長ねぎ, えのき	600 kcal 27.3 g 24.2 g
8 金	◆運動会おうえんメニュー ◆ カツカレーライス フレンチサラダ アップルゼリー	○	★牛乳, 鶏肉, 豚肉, アガー	精白米, 薄力粉, パン 粉(乳なし), 油, じゃ が芋, 上白糖	しょうが, 玉ねぎ, セロリ, 人参, し めじ, キャベツ, きゅうり, りんご ジュース, パイン缶	682 kcal 23.7 g 19.5 g
12 火	ごまごはん とり肉のねぎソース 大根のにんにくづけ チンゲン菜のスープ	○	★牛乳, 鶏肉, 豚肉	精白米, ★白ごま, 油, 三温糖, ごま油	しょうが, 長ねぎ, にんにく, 大根, きゅうり, 人参, チンゲンサイ, もやし	562 kcal 24.1 g 21.5 g
13 水	ハッシュドポークスパゲッティ ツナサラダ バナナケーキ	○	★牛乳, 豚肉, ★生ク リーム, ツナ, ★鶏卵	油, 薄力粉, オリーブ 油, スパゲティ, 米粉, 上白糖, ★バター	にんにく, 人参, 玉ねぎ, マッシュ ルーム, トマトジュース, パセリ, キャベツ, きゅうり, ★バナナ	661 kcal 24.7 g 26.2 g
14 木	あぶらふ井 白菜のゆかり和え きゃべつのみそ汁	○	★牛乳, 鶏肉, ★鶏 卵, みそ, 豆腐	精白米, 上白糖, 油, 油ふ	玉ねぎ, みつば, 小松菜, 白菜, 人参, もやし, キャベツ	604 kcal 27.4 g 19.1 g
15 金	◆山形県メニュー ◆ ごはん ほっけの竜田あげ もやしのお浸し いも煮 庄内柿	○	★牛乳, ほっけ, 豚肉, みそ	精白米, 油, でん粉, 三温糖, ★里芋, こ んにゃく	しょうが, 人参, もやし, 小松菜, 人参, ごぼう, 長ねぎ, 柿	633 kcal 26.2 g 19.4 g
18 月	◆開校記念日お祝いメニュー ◆ 赤飯 きんだらのみそ焼き 大根の和風サラダ お祝いすまし汁	○	★牛乳, ささげ, 銀だ ら, みそ, ちりめんじゃ こ, 豆腐, なた(卵な し)	精白米, もち米, 三温 糖, 油, ごま油	しょうが, キャベツ, きゅうり, 人 参, 大根, 小松菜, 長ねぎ	594 kcal 24.9 g 21.7 g
19 火	ブルコギ丼 きのこの中華スープ りんご	○	★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, なら, 人参, もやし, しめじ, えのき, チ ンゲンサイ, りんご	563 kcal 21.3 g 15.1 g
20 水	フィッシュバーガー トマトスープ オレンジ	○	★牛乳, メルルーサ, ベーコン, ★いか, い んげん豆	★丸パン, マヨネーズ (卵なし), 薄力粉, パ ン粉(乳なし), 油, じゃが芋	キャベツ, にんにく, エリンギ, 玉 ねぎ, 人参, セロリ, しめじ, トマト 缶, しょうが, トマトジュース, パセ リ, オレンジ	580 kcal 27.4 g 24.9 g
21 木	ごはん 八宝焼き もやしの和え物 小松菜のみそ汁	○	★牛乳, 鶏肉, ★い か, ★えび, ★鶏卵, 豆腐, みそ	精白米, 油, 三温糖, ごま油, ★白ごま	玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, 長 ねぎ, しょうが, きゅうり, 白菜, も やし, 人参, 小松菜, 大根	578 kcal 26.5 g 21.0 g
22 金	キャロットライス チーズチキン スパイシーポテトソテー コーンクリームスープ	○	★牛乳, 鶏肉, ★チー ズ, 豚肉, ベーコン, ★ 生クリーム	精白米, ★バター, 油, じゃが芋, 薄力粉	人参, 玉ねぎ, ピーマン, しょうが, ホールコーン, クリームコーン, パ セリ	662 kcal 26.2 g 26.5 g
25 月	さけのおろしうどん じゃこサラダ 焼き芋	○	★牛乳, さけ, 油揚げ, ちりめんじゃこ	うどん, でん粉, 油, ご ま油, さつま芋	しめじ, 長ねぎ, 小松菜, 大根, 人 参, キャベツ, きゅうり	612 kcal 25.9 g 15.7 g
26 火	豚肉ときのこの炊き込みごはん あげ出し豆腐 大根のみそ汁	○	★牛乳, 油揚げ, 豚 肉, 豆腐, 鶏肉, みそ	精白米, 油, でん粉, 上白糖	人参, まいたけ, えのき, しめじ, 玉 ねぎ, さやいんげん, 大根, 小松 菜, 長ねぎ	613 kcal 23.9 g 22.2 g
27 水	フレンチトースト ポークビーンズ 早香	○	★牛乳, ★鶏卵, 豚 肉, 大豆	★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, 早 香	562 kcal 25.2 g 21.9 g
28 木	ごはん ひじきふりかけ きゅうりのじゃこ和え 肉じゃが	○	★牛乳, ひじき, かつ お節, ちりめんじゃこ, 豚肉	精白米, 三温糖, ★白 ごま, 油, じゃが芋, こ んにゃく	きゅうり, 大根, しょうが, 人参, 玉 ねぎ	562 kcal 22.1 g 15.7 g
29 金	◆セレクト給食 ◆ 共通→わかめごはん はるさめサラダ ピリ辛スープ セレクト→①あげギョウザ or②からあげ	○	★牛乳, わかめ, 豚 肉, 高野豆腐, 鶏肉, ハム, 豆腐	精白米, 油, ぎょうざ の皮, でん粉, 春雨, 油, ごま油	にんにく, しょうが, 白菜, 長ねぎ, なら, 人参, キャベツ, きゅうり, た けのこ	①601 kcal ②626 kcal ③21.2 g ④23.1 g ⑤21.6 g ⑥24.6 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。  
※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。