



[配布用献立表]



2021年11月

東久留米市立南町小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	チンジャオロース丼	○	ビーフンスープ 木耳の中華あえ 梨	★牛乳,豚肩肉,鶏むね肉 ポークハム	米,サラダ油,上白糖,でん粉,ごま油,ビーフン,★白 いりごま,三温糖	生姜,にんにく,ピーマン,赤 ピーマン,たけのこ,干し椎 茸,はくさい,にんじん,長葱 キャベツ,もやし,ホール コーン,きくらげ,玉葱,★な し	605 kcal 22.7 g 18.2 g 2.1 g
2火	子ぎつねご飯	○	魚のごま田楽 のっぺい汁 菊花あえ	★牛乳,油揚げ,鶏ももひき 肉,★さば,赤みそ,鶏もも 肉,豆腐	米,三温糖,上白糖,★白 いりごま,じゃが芋,板こんにゃく	にんじん,ごぼう,生姜,だい ごん,ほんしめじ,長葱,ほう れんそう,もやし,黄菊	654 kcal 26.1 g 25.0 g 2.0 g
4木	セサミトースト	○	ポルシチ シーフードサラダ みかん	★牛乳,豚肩肉,★いか ★むきえび,★ほたて	★パン,★ソフトマーガリ ン,★はちみつ,★練りゴ マ,★白すりごま,サラダ 油,じゃが芋,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,長 葱,キャベツ,セロリー,きゅ うり,みかん	652 kcal 26.7 g 23.2 g 1.7 g
5金	ゆかりじゃこご飯	○	さんまの松前煮 おおか和え 豚汁	★牛乳,★ちりめんじゃこ ★さんま,角切昆布,★おか か削り節,豚もも,豆腐,白 みそ,赤みそ	米,サラダ油,三温糖,さと 芋,板こんにゃく	ゆかり粉,生姜,にんにく,長 葱,はくさい,こまつな,もや し,にんじん,ごぼう,だいご ん	656 kcal 26.9 g 21.3 g 2.6 g
8月	豆入りひじきご飯	○	はっ酵乳 むろ鯨餃子 しらたき和え 豆腐のすまし汁	★ジョア,干ひじき,油揚 げ,大豆,★むろあじ,豆腐 生わかめ	米,押麦,サラダ油,糸こんにゃく,上白糖,ぎょうざの皮,でん粉,ごま油,菜種油 麩	ごぼう,にんじん,干し椎茸 にら,キャベツ,しらたき, きゅうり,ホールコーン,か ぶ,長葱	583 kcal 20.9 g 12.2 g 2.4 g
9火	カレーおこわ	○	いかのプリプリ焼き かんぴょうの 卵とじ (栃木県郷土料理) 柿	★牛乳,ウィンナー,★いか すり身,★いか,★液卵,豆 腐,★たまご	もち米,米,★白いりごま でん粉,★マヨネーズ	にんじん,玉葱,ほんしめじ 生姜,干し椎茸,長葱,かん ぴょう,万能ねぎ,こまつな 柿	595 kcal 26.6 g 19.8 g 2.3 g
10水	くるめピラフ くるめ産給食の日	○	地粉シチュー 旬野菜サラダ みかん	★牛乳,ベーコン,鶏もも 肉,★調理用牛乳,★生ク リーム,★ツナレトルト	米,★バター,サラダ油 じゃが芋,柳久保小麦粉,三 温糖	にんじん,だいごん,ホール コーン,玉葱,ほうれんそう キャベツ,こまつな,みかん	638 kcal 18.0 g 24.3 g 2.1 g
11木	里芋ご飯	○	魚の紅葉焼き 豆乳仕立ての野菜汁 りんご	★牛乳,油揚げ,糸昆布 ★鮭,★ヨーグルト,豚もも 豆乳,白みそ,赤みそ	米,押麦,さと芋,三温糖 ★マヨネーズ,さつまいも, 板こんにゃく	にんじん,長葱,ごぼう,だい ごん,★りんご	607 kcal 25.9 g 18.5 g 3.5 g
12金	じゃこ大豆ご飯	○	じゃが芋のそぼろ煮 いかと若芽の三杯酢	★牛乳,大豆,★ちりめん じゃこ,豚もも挽き肉,★い か,生わかめ	米,でん粉,菜種油,三温糖 ★白いりごま,じゃが,サラ ダ油	にんじん,玉葱,たけのこ水 煮,しらたき,干し椎茸,生姜 絹さや,きゅうり,だいごん	666 kcal 24.4 g 16.8 g 1.7 g

※アレルギー食品には★を表示しています。

メニュー紹介

2日(火) 菊花あえ	10日(水) くるめ産給食	11日(木) 豆乳仕立ての野菜汁
11月3日文化の日になんで、食用菊と小松菜もやしの和え物を提供します。日本では、秋になると菊の花をめって秋の訪れを感じ取っていました。	東久留米市内の農家のご協力で市内で取れた柳久保小麦、大根、小松菜、キャベツを使用する予定です。地域で取れた野菜を味わってもらえるようにします。	秋に旬を迎えるさつまいもをはじめ、ごぼう、大根、人参などの根菜類を鰹だしてじっくり煮込み、味噌と豆乳で仕上げます。

日	主食	牛乳	おかず	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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 火	豚骨ラーメン	○	こんにゃくの中中華あえ ポテトチーズ蒸しパン みかん	★牛乳,焼き豚,★調理用牛乳,★たまご,★サイコロチーズ	冷凍ラーメン,サラダ油,三温糖,ごま油,薄力粉,上白糖,★はちみつ,★バター,じゃが芋	にんにく,生姜,玉葱,にんじん,長葱,生姜,もやし,長葱,こまつな,サラダこんにゃく,キャベツ,きゅうり,みかん	651 kcal 26.2 g 18.4 g 3.3 g
17 水	アーモンド揚げパン	○	えびとかぶのスープ 豚しゃぶサラダ りんご	★牛乳,★むきえび,豚もも,生わかめ	★パン,菜種油,★アーモンド粉,上白糖,ごま油,サラダ油,三温糖	かぶ,にんじん,玉葱,きくらげ,レタス,長葱,きゅうり,キャベツ,★りんご	702 kcal 20.3 g 40.8 g 2.0 g
18 木	キャロットライス	○	魚のピザ焼き フレンチサラダ カレーポテトスープ	★牛乳,★たら,★ピザチーズ,ひよこまめ,ベーコン	米,★バター,オリーブ油,サラダ油,三温糖,じゃが芋	にんじん,玉葱,にんにく,セロリー,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,みかん,生姜,長葱,ほんしめじ	585 kcal 23.0 g 16.2 g 2.0 g
19 金	五穀ご飯	○	レバーのごま絡め もやし辛子あえ 納豆汁 (山形県郷土料理)	★牛乳,ささげ,豚レバー,納豆,豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,あわ,きび,押麦,赤米,★白いりごま,でん粉,米ぬか,白絞め油,★練りゴマ,上白糖,サラダ油,三温糖,ごま油,板こんにゃく,さと芋	生姜,にんにく,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,なめこ,長葱,せり	652 kcal 27.7 g 22.5 g 2.1 g
22 月	コーンライス	○	スコッチエッグ たこサラダ チェコのきのこスープ	★たまご,豚もも挽き肉,★卵,★たこ,豚肩肉	米,押麦,★バター,★白いりごま,★アーモンド,薄力粉,菜種油,ドライパン粉,菜種油,上白糖,サラダ油,じゃが芋	ホールコーン,玉葱,ほうれんそう,水菜,にんじん,生姜,長葱,マッシュルーム,エリンギ,ひらたけ,パセリ	634 kcal 24.1 g 21.9 g 2.3 g
24 水	きんぴらごはん	○	豆縴のナツがけ 海藻のからし和え かきたまみそ汁 りんご	★牛乳,鶏ももひき肉,★さつま揚げ,★豆縴,海草ミックス,だし昆布,豆腐,★たまご,赤みそ,白みそ	米,押麦,サラダ油,三温糖,★白すりごま,でん粉,菜種油,★アーモンド,上白糖,ごま油	ごぼう,にんじん,キャベツ,こまつな,たけのこ水煮,干し椎茸,長葱,★りんご	652 kcal 28.3 g 20.6 g 2.9 g
25 木	まめまめカレーライス	○	切干大根と えびのサラダ 手作り葡萄ゼリー	★牛乳,豚肩肉,レンズまめ,白いんげんビュレ,★むきえび,アガー	米,押麦,サラダ油,じゃが芋,★バター,薄力粉,上白糖,ごま油	にんにく,生姜,にんじん,玉葱,★りんご,セロリー,ホールトマト,切干し大根,きゅうり,ぶどうジュース,パイナップル	671 kcal 20.3 g 17.4 g 1.9 g
26 金	くるめスパゲティ	○	きゃべつのみそドレ りんごとレーズンの ケーキ	★牛乳,昆布茶,★ツナレトルト,さざみのり,ポークハム,千切り,白みそ,★液卵	スパゲティ,オリーブ油,上白糖,でん粉,★アーモンドスティック,三温糖,ごま油,薄力粉,★バター,サラダ油,粉砂糖	だいこん,万能ねぎ,キャベツ,こまつな,にんじん,★りんご,レーズン,りんごジャム	693 kcal 26.0 g 23.4 g 2.6 g
29 月	豚キムチ豆腐丼	○	春雨の五目炒め くきわかめスープ りんご	★牛乳,豚肩肉,押し豆腐,ポークハム,くきわかめ,凍り豆腐,★うずら卵	米,押麦,サラダ油,三温糖,でん粉,春雨,★白いりごま,ごま油	しらたき,こまつな,にんじん,ほんしめじ,だいこん,長葱,白菜キムチ,にんにくの芽,玉葱,もやし,干し椎茸,たけのこ水煮,★りんご	665 kcal 24.5 g 19.2 g 3.6 g
30 火	吹き寄せご飯	○	ししゃものごまみそ焼 根菜汁 青菜の磯あえ みかん	★牛乳,油揚げ,鶏もも肉,★ししゃも,白みそ,さざみのり	米,もち米,くり,★白いりごま,上白糖,じゃが芋	ほんしめじ,にんじん,かぶ,ごぼう,長葱,もやし,ほうれんそう,えのきたけ,みかん	654 kcal 26.7 g 21.5 g 2.6 g

※アレルギー食品には★を表示しています。

メニュー紹介

16日(火) ポテトチーズ蒸しパン	22日(月) スコッチエッグ	30日(火) 吹き寄せご飯
じゃが芋、人参をすりおろしたものと薄力粉、バター、卵、蜂蜜、チーズを混ぜ合わせて丁寧に蒸し上げます。	ゆで卵の周りにハンバーグのたねを付けて衣をまぶし、パン粉をつてからりと揚げます。半分は切って手作りソースをかけて食べます。子供たちに喜んでもらえると思います。	秋が深まり、紅葉したやいちょうや紅葉の型にカットした人参を炊き込みご飯に散りばめます。おいしい炊き込みご飯を食べながら秋を感じ取ってみたいです。

