



11月学校給食献立予定表



令和5年

新宿区立愛日小学校

実施日	日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	牛乳 わかめごはん 生揚げとじゃがいもの煮物 和風サラダ	牛乳 わかめ 豚肉 生揚げ	米 麦 白ごま 油 こんにやく じゃがいも 三温糖	しょうが にんじん 干しいたけ たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし	585	21.9
2	木	牛乳 チキンカレーライス キャベツのサラダ くだもの(みかん)	牛乳 鶏肉	米 麦 油 はちみつ じゃがいも 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな みかん	655	21.0
6	月	牛乳 上海やきそば わんたん入スープ まるまる杏仁豆腐	牛乳 豚肉 かまぼこ 粉寒天 生クリーム	むし中華めん ワンタンの皮 油 ごま油 三温糖	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にら 干しいたけ もやし はくさい 長ねぎ こまつな パイン缶 黄桃缶 みかん缶	585	24.8
7	火	【本から飛び出したメニュー⑩】 牛乳 さつまいもごはん 鮭のみぞれ焼き 大根サラダ 白玉団子汁 (ゆうすげ村の小さな旅館)	牛乳 鮭 豆腐 鶏肉	米 麦 さつまいも 三温糖 油 白玉粉	しょうが だいこん にんじん きゅうり 長ねぎ こまつな	572	25.5
8	水	【しんじゅく野菜の日】 牛乳 チャーハン 小松菜ともやしのごま酢和え 野菜たっぷりちゃんぽん風スープ	牛乳 ベーコン 豚肉 卵 豆乳 みそ かまぼこ さつまいも	米 麦 油 三温糖 白ごま	しょうが 長ねぎ グリンピース にんじん もやし こまつな にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン缶 チンゲンサイ	589	24.3
9	木	牛乳 チキンピラフ ポテトのチーズ焼き キャベツとコーンのスープ	牛乳 鶏肉 ピザチーズ ベーコン	米 油 バター じゃがいも	マッシュルーム にんじん たまねぎ グリンピース ホールコーン缶 キャベツ こまつな	584	22.0
10	金	牛乳 秋いっぱいごはん 魚の香り揚げ れんこんサラダ のっぺい汁	牛乳 鶏肉 すけどうだら あおのり 豚肉 油揚げ	米 もち米 むき粟 油 小麦粉 でんぷん こんにやく じゃがいも	にんじん 干しいたけ しめじ キャベツ もやし みずな れんこん だいこん 長ねぎ こまつな	648	28.6
13	月	牛乳 フライドチキン さつまいものグラタン ベーコンとコーンのスープ くだもの(りんご)	牛乳 鶏肉 ピザチーズ ベーコン	ソフトフランスパン 油 バター 小麦粉 さつまいも マカロニ	たまねぎ ホールコーン缶 にんじん キャベツ こまつな りんご	610	22.6
14	火	牛乳 きつね茶飯 おでん わかめのサラダ くだもの(みかん)	牛乳 油揚げ 昆布 さつまいも 焼き竹輪 つみれ 揚げポル うずら卵 わかめ	米 三温糖 こんにやく ちくわぶ 油	にんじん こまつな だいこん キャベツ もやし みかん	600	24.8
15	水	牛乳 中華丼 中華風もずくスープ フルーツゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ ベーコン 豆腐 もずく 粉寒天	米 麦 油 でんぷん ごま油 三温糖	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ たまねぎ こまつな パイン缶 みかん缶	601	23.0
16	木	【伊那からお米のプレゼント】 牛乳 伊那のごはん 魚のねぎみそ焼き 鉄骨サラダ 根菜のみそ汁	牛乳 みなみかごかます みそ 芽ひじき ちりめんじゃこ 油揚げ 豆腐	米 三温糖 ごま油 白ごま 油 こんにやく じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし ごぼう だいこん	602	27.8
17	金	【本から飛び出したメニュー⑪】 ジョア みそうどん 竹輪の天ぷらと磯部揚げ やきいも(ぼぼあちゃんのやきいもたいかい)	ジョア 鶏肉 油揚げ みそ 焼き竹輪 あおのり	うどん こんにやく 白ごま 三温糖 油 小麦粉 さつまいも	ごぼう 干しいたけ たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ はくさい こまつな	673	26.4
20	月	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 肉じゃが 野菜のおひたし	牛乳 高野豆腐 鶏肉 豚肉	米 麦 油 三温糖 じゃがいも	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん しめじ グリンピース たまねぎ もやし さやいんげん キャベツ こまつな	615	25.9
21	火	牛乳 たんめん 春巻き くだもの(みかん)	牛乳 豚肉	ラーメン 油 ごま油 でんぷん はるさめ 春巻きの皮 小麦粉	しょうが にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ ホールコーン缶 干しいたけ たけのこ 長ねぎ みかん	645	18.2
22	水	牛乳 ホークストロガノフ・キャロットライス じゃこサラダ くだもの(りんご)	牛乳 豚肉 豆乳クリーム ちりめんじゃこ	米 麦 小麦粉 油 三温糖 ごま油	にんじん にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム ホールトマト こまつな キャベツ りんご	601	21.2
24	金	【和食の日】 牛乳 きのこおこわ ぶりの照り焼き れんこんきんぴら 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ぶり 豚肉 みそ	米 もち米 油 三温糖 でんぷん ごま油 白ごま こんにやく じゃがいも	にんじん たけのこ 干しいたけ えのきたけ しめじ しょうが れんこん さやいんげん ごぼう だいこん 長ねぎ	616	27.9
27	月	牛乳 五目あんかけそば 青菜ともずくのスープ スイートポテト	牛乳 豚肉 なたかまぼこ ベーコン 豆腐 もずく スキムミルク 生クリーム	むし中華めん 油 三温糖 でんぷん ごま油 さつまいも バター はちみつ	しょうが たけのこ 干しいたけ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ もやし こまつな	605	23.2
28	火	牛乳 豚丼 じゃがいものみそ汁 抹茶あずきミルクゼリー	牛乳 豚肉 みそ わかめ 粉寒天 生クリーム	米 麦 油 こんにやく 三温糖 でんぷん じゃがいも 甘納豆(あずき)	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん 長ねぎ こまつな	638	21.0
29	水	牛乳 さつまいも蒸しパン コーンシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳 卵 鶏肉 ひよこまめ スキムミルク 生クリーム	小麦粉 三温糖 バター さつまいも 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん クリームコーン缶 ホールコーン缶 パセリ キャベツ こまつな もやし	663	22.8
30	木	【本から飛び出したメニュー⑫】 牛乳 かぼちゃカレー じゃこと豆のサラダ オレンジゼリー(ポポくのかぼちゃカレー)	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ ひよこまめ 粉寒天	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 白ごま 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん かぼちゃ ホールトマト こまつな キャベツ もやし オレンジジュース	671	21.5

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

エネルギー (kcal)

たんぱく質 (g)

11月分 一日あたりの平均

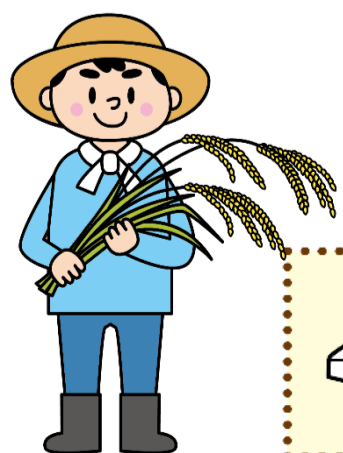
618

23.7

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

650

26.0



店頭と並んでいるお米に、「新米」の表示が自立つようになりました。
お米は、昔から日本人の食生活に欠かせないものとして、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

お米からできるもの

