



11月学校給食献立予定表



平成27年新宿区立西新宿小学校

11月の給食目標「感謝して食べよう」

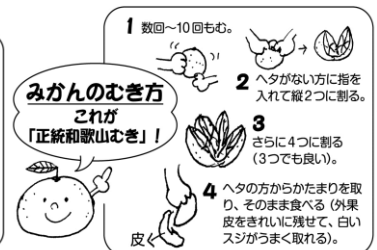
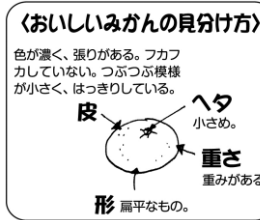
実施日 日 曜	献立名	牛乳	材 料 名			栄 養 価		
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2 月	カレーライス じゃこサラダ 柿	○	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 麦 油 小麦粉 じゃが芋 ごま さとう	にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ かき	677	22.3	
4 水	みそラーメン 【5-1リクエスト給食】 ジャンボぎょうざ レモンスカッシュゼリー	○	牛乳 寒天 豚肉 みそ	中華めん ぎょうざの皮 砂糖 油	人参 にら もやし キャベツ 長ねぎ にんにく 生姜 コーン レモン	690	28.7	
5 木	きんぴらごはん 焼きししゃも 切り干し大根の和えもの みだくさん汁	○	牛乳 ししゃも 豚肉 みそ	米 麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 さやいんげん ごぼう キャベツ 大根 玉ねぎ 長ねぎ 切り干し大根 干しいたけ	581	22.2	
6 金	チリソースサンド ツナサラダ かぼちゃプリン	○	牛乳 豚肉 ひよこまめ チーズ ツナ 寒天	コッペパン 油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン かぼちゃ	660	26.3	
9 月	大豆ごはん いかの照り焼き さつま汁	○	牛乳 大豆 油揚げ いか けずり節 鶏肉 みそ	米 麦 さとう 油 さつまいも	にんじん しょうが ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	585	22.1	
10 火	牛乳 仙台麩井 【宮城県料理】 おくずかけ ずんだもち	○	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 豆腐 油揚げ	米 麦 そうめん 里芋 麩 白玉粉 上新粉 片栗粉 砂糖 油	人参 小松菜 あさつき 玉ねぎ ごぼう 枝豆 えのき茸 干しいたけ	701	26.9	
11 水	きなこ揚げパン 【4-1リクエスト給食】 肉団子と白菜のスープ フルーツポンチ	○	牛乳 きな粉 鶏肉 卵 豆腐 寒天	コッペパン さとう 片栗粉 はるさめ 油	しょうが 長ねぎ セロリー にんにく 干しいたけ にんじん はくさい ほうれんそう パイン みかん 黄桃	587	23.1	
12 木	麦ごはん 肉じゃが煮 手作りふりかけ 小松菜と桜エビの炒り煮	○	牛乳 豚肉 粉かつお ちりめんじゃこ 油揚げ さくらえび	米 麦 油 こんにゃく じゃが芋 さとう 片栗粉 ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ	630	24.8	
13 金	キーマカレー もやしサラダ 洋なし	○	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	米 麦 バター さとう 油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト ピーマン もやし キャベツ こまつな 西洋なし	598	23.7	
16 月	ぶた肉のうま煮丼 野菜の浅漬け にらたまスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 油 こんにゃく さとう 片栗粉	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ きゅうり にんにく にら	617	23.6	
17 火	ゆかりごはん ちくさ焼き きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 豆腐 みそ わかめ	米 麦 ごま さとう 油 こんにゃく	ゆかり にんじん ごぼう こまつな 長ねぎ	627	25.6	
18 水	いため焼きそば じゃが丸くん なし	○	牛乳 豚肉 あおりのり 卵	中華めん 油 じゃが芋 小麦粉 ごま	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし なし	657	20.4	
19 木	麦ごはん ひじきのふりかけ 焼き魚(さば文化干し) 豚汁	○	牛乳 ひじき 粉かつお さば 豚肉 みそ	米 麦 油 さとう ごま こんにゃく さといも	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ みかん	659	29.2	
20 金	～オリンピック・パラリンピック応援～ 【世界の料理・スペイン料理】 パエリア 白いんげんのサラダ サンテリア風フルーツポンチ	○	牛乳 寒天 鶏肉 いか えび あさり ツナ 白いんげん豆	米 麦 砂糖 油 バター	人参 パセリ ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく しめじ ぶどう パイン みかん 黄桃	636	23.3	
24 火	秋いっばいごはん お浸し 鮭のもみじ焼き かぶとわかめのみそ汁 菊花みかん	○	牛乳 わかめ 鶏肉 鮭 豆腐	米 もち米 砂糖 栗 ぎんなん 油 マヨネーズ	人参 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 大根 干しいたけ しめじ えのき茸 みかん	603	28.8	
25 水	黒砂糖パン 秋のクリームシチュー キャベツとりんごのサラダ	○	牛乳 生クリーム 鶏肉 うずら豆	黒砂糖パン さつま芋 小麦粉 砂糖 油 バター	人参 パセリ 玉ねぎ かぶ コーン キャベツ にんにく しめじ りんご	650	20.9	
26 木	麦ごはん コロッケ ボイル野菜 ミノトマト 豆腐と白菜のみそ汁	○	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ	米 麦 油 ポテトフレーク じゃが芋 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ミノトマト はくさい こまつな	697	23.0	
27 金	スパゲティミートソース 野菜サラダ 菊花みかん	○	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ チーズ	スパゲティ 油 さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ こまつな キャベツ もやし りんご みかん	626	25.7	
30 月	わかめごはん ぎせい豆腐 もやしのごま和え 大根と玉ねぎのみそ汁	○	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 卵 みそ	米 麦 ごま 油 さとう ごま	にんじん 干しいたけ グリンピース もやし こまつな たまねぎ えのきたけ だいこん	601	25.7	
						11月分 一日あたりの平均	634	24.5
						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0

◎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。



感謝の心を持って食べましょう

11月24日
和食の日



きょうれき かつさいしよ いひ
※1日曆 10月の最初の亥の日