１１月学校給食献立予定表

平成２９年 新宿区立西新宿小学校

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 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	栄養価 エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
1	水	ジャンバラヤ じゃがいものスープ ぐりとぐらのカステラ	○	牛乳　ベーコン ウィンナー　卵	米　麦　油　じゃがいも 三温糖　強力粉　バター 油	にんにく　セロリー　たまねぎ　にんじん トマト　ホールコーン　グリンピース キャベツ　こまつな	628	20.0
2	木	麦入りごはん　ひじきのふりかけ 肉豆腐　つるばら村のきのこじる みかん	○	牛乳　ひじき かつおぶし　豚肉　豆腐 油揚げ　みそ	米　麦　さとう　ごま 油　こんにゃく	にんじん　たまねぎ　さやいんげん しめじ　えのきたけ　なめこ こまつな　みかん	639	26.8
6	月	カレーうどん よくカモオくんの甘辛揚げ 月曜日の温野菜サラダ	○	牛乳　豚肉 油揚げ　大豆	うどん　さとう でんぷん　油　米粉 じゃがいも	にんじん　たまねぎ　干ししいたけ はくさい　こまつな　長ねぎ ごぼう　キャベツ　さやいんげん　りんご	630	22.9
7	火	ふわふわオムライス風 フレンチサラダ ジュリエンヌスープ	○	牛乳　鶏肉　卵	米　麦　バター　油 でんぷん　小麦粉 さとう	トマト　にんじん　たまねぎ　マッシュルーム ホールコーン　グリンピース　きゅうり キャベツ　セロリー　もやし　ほうれんそう	619	22.2
8	水	つなと根菜のピラフ　**【いい歯の日】** いかのかりんとう揚げ ひよこ豆のサラダ　野菜スープ	○	牛乳　ベーコン　ツナ いか　ひよこまめ	米　麦　油　バター でんぷん　さとう じゃがいも	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　ごぼう　ホールコーン こまつな　キャベツ	685	23.8
9	木	こまつなチャーハン**【東京都産献立】** とびうおシュウマイ 五目スープ	○	牛乳　鶏肉　卵 とびうお　豆腐 みそ	米　麦　油　ごま油 さとう　でんぷん しゅうまいの皮 はるさめ	しょうが　にんにく　長ねぎ 干ししいたけ　たまねぎ　キャベツ にんじん　もやし　こまつな	612	27.6
10	金	丸パン １４匹のかぼちゃグラタン キャベツスープ　りんご	○	牛乳　ベーコン 鶏肉　チーズ	丸パン　油　バター 小麦粉　パン粉	たまねぎ　ほうれんそう　かぼちゃ にんじん　にんにく　キャベツ　りんご	604	25.1
13	月	ひじきご飯 車ふと野菜のうま煮 しらすと野菜のおひたし　オレンジ	○	牛乳　ひじき　大豆 鶏肉　しらす	米　麦　油　こんにゃく さとう　こんにゃく じゃがいも　焼きふ	にんじん　こまつな　ごぼう　さやいんげん もやし　オレンジ	629	21.9
14	火	**【４年１組リクエスト給食】** 揚げパン　ゆかりサラダ ABCスープ　レモンスカッシュゼリー	○	牛乳　鶏肉　大豆　寒天	油　コッペパン　ごま さとう　ABCマカロニ	にんじん　キャベツ　もやし　ゆかり にんにく　セロリー　たまねぎ　トマト パセリ　レモン	600	23.5
15	水	エビクリームライス 花野菜のサラダ 柿	○	牛乳　えび　鶏肉 いんげんまめ 生クリーム	米　バター　小麦粉 油　さとう	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム しょうが　こまつな　ブロッコリー カリフラワー　キャベツ　かき	660	21.5
16	木	さつまいもごはん 焼き魚(サバ)　ひじきの五目煮 小松菜のみそ汁	○	牛乳　さば　油揚げ ひじき　大豆　豆腐 みそ	米　もち米　さつまいも ごま　油　こんにゃく さとう	ごぼう　にんじん　れんこん はくさい　だいこん　長ねぎ　こまつな	671	22.3
17	金	**【５年１組リクエスト給食】** みそラーメン　ジャンボ餃子 サイダーポンチ	○	牛乳　鶏肉　みそ かつおぶし　豚肉	ラーメン　ごま油　油 ぎょうざの皮　小麦粉 さとう	しょうが　にんにく　にんじん もやし　キャベツ　ホールコーン 長ねぎ　にら　みかん　パイン　黄桃	689	29.9
20	月	**～世界ともだちプロジェクト～** **【アルバニアの料理】** ピラフ　トゥルシィ キョフテのスープ　ヨーグルト	○	牛乳　いか　えび あさり　ひよこまめ 鶏肉　ヨーグルト	米　麦　バター　油 さとう　パン粉 でんぷん	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム パセリ　かぶ　きゅうり　セロリー キャベツ　トマト	648	25.9
21	火	麦入りご飯　**【青森県の料理】** いかと里芋の煮物　せんべい汁 りんごゼリー	○	牛乳　竹輪　いか 鶏肉　寒天	米　麦　さとう　油 こんにゃく　さといも でんぷん　しらたき かわらせんべい	たけのこ　にんじん　さやいんげん ごぼう　こまつな 長ねぎ　りんごジュース	620	28.6
22	水	**【学芸会メニュー・１年生】** バニックカレーライス ポパイソテー　はやか	○	牛乳　豚肉　ハム	米　麦　油　じゃがいも バター　小麦粉	たまねぎ　にんにく　しょうが にんじん　ほうれんそう　ホールコーン オレンジ	665	22.6
24	金	**【学芸会メニュー・２年生】** 森のピラフ　鶏肉のマーマレード焼き 粉ふきいも　カメレオンポンチ	○	牛乳　ベーコン 鶏肉　寒天	米　麦　バター　油 じゃがいも　さとう	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　しめじ マッシュルーム　こまつな　しょうが にんにく　マーマレード　レッドキャベツ レモン　パイン　みかん　黄桃	664	20
27	月	**【学芸会メニュー・３年生】** ひらけ・ごまごはん　ししゃもの二色揚げ きんぴられんこん　白菜のみそ汁	○	牛乳　ししゃも あおのり　豆腐　みそ	米　麦　ごま　油 小麦粉　でんぷん　ごま 油　こんにゃく　さとう じゃがいも	しょうが　れんこん　にんじん グリンピース　はくさい　こまつな	636	22.3
28	火	**【学芸会メニュー・４年生】** 大豆ごはん　卵の唐草焼き 海の幸サラダ　すまし汁	○	牛乳　大豆　油揚げ ちりめんじゃこ　鶏肉 ひじき　豆腐　卵 いか　えび　ツナ	米　麦　油　小麦粉 さとう	さやいんげん　にんじん　こまつな キャベツ　たまねぎ　えのきたけ　長ねぎ	688	24.4
29	水	**【学芸会メニュー・５年生】** エルコスのエネルギードリンク ミートソーススパゲッティ キャロットソースサラダ　伊那のりんご	－	豚肉　レンズまめ チーズ	スパゲッティ オリーブ油　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　キャベツ きゅうり　もやし　こまつな　コーン　りんご	606	29
30	木	**【学芸会メニュー・６年生】** 白と黒のパスポート シーフードチャウダー　コーンサラダ	○	牛乳　ベーコン　えび あさり　生クリーム チーズ	黒砂糖食パン　食パン バター　小麦粉　油 じゃがいも　さとう	いちごジャム　セロリー　にんじん たまねぎ　にんにく　パセリ　キャベツ ほうれんそう　ホールコーン	649	20.2

◎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。

	栄養価 エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
１１月分　一日あたりの平均	642	24.0
３・４学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0

～今月のコラボ給食～

●第1だん：読書月間

今月は読書月間です。本のマークがついている1日（水）～１０（金）には、　物語に出てくる食べ物が給食に登場します。

●第2だん：開校20周年記念　学芸会

１２月２日（土）の学芸会に向けて、２２日（水）～３０日（木）に各学年が発表する演目に合わせた給食が登場します。