



11月学校給食献立予定表



平成28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	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)
1	火	鶏肉とめかぶのご飯【鹿児島県料理】 さつま揚げ さつま汁 白くま風ゼリー	○	牛乳 めかぶわかめ 鶏肉 みそ たら あずき 豆腐 ちりめんじゃこ 寒天	米 さとう 油 こんにやく さつまいも 片栗粉	しょうが グリンピース ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ コーン えだまめ バイン缶 みかん缶	656	27.4
2	水	ガバオライス コーンサラダ 野菜スープ	○	牛乳 鶏肉	米 麦 油 さとう	にんにく たまねぎ 赤ピーマン にんじん キャベツ もやし ホールコーン	618	24.9
4	金	麦入りご飯 肉どうふ 野菜のごま酢浸し 手作りふりかけ	○	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 昆布 豚肉 豆腐	米 麦 ごま さとう 油 こんにやく	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ほうれんそう キャベツ	642	27.8
7	月	ツナとごぼうのピラフ ひよこ豆のサラダ ふわふわ卵スープ	○	牛乳 ベーコン ツナ ひよこめ 豚肉 粉チーズ 卵	米 麦 油 さとう じゃがいも パン粉	しょうが にんにく たまねぎ コーン にんじん こまつな キャベツ	639	27.4
8	火	【いい歯の日】 五穀米のカレーライス ぼりぼり大豆 じゃこサラダ	○	牛乳 豚肉 大豆 あおのり ちりめんじゃこ	米 麦 きび あわ 油 アマランサス じゃがいも バター 小麦粉 でんぶん ごま ごま油 さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし きゅうり	662	20.0
9	水	【5-1リクエスト給食】 みそラーメン パリパリサラダ フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 みそ 寒天	ラーメン ごま油 油 ワンタンの皮 さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ コーン 長ねぎ もやしきゅうり たまねぎ バイン缶 みかん缶 黄桃缶	617	24.8
10	木	わかめご飯 肉じゃが煮 みそドレサラダ	○	牛乳 わかめ 豚肉 みそ	米 麦 油 ごま さとう こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	650	21.2
11	金	黒砂糖パン こまつさんのグラタン ベーコンと白菜のスープ りんご	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく ほうさい こまつな りんご	652	22.7
14	月	チキンライス 王さまのオムレツ ジュリエンスープ	○	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	米 麦 バター 油 じゃがいも オリーブ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリー キャベツ	625	21.5
15	火	野菜うどん ししゃもの香味揚げ もやしサラダ かき	○	牛乳 鶏肉 ししゃも あおのり	うどん 油 こんにやく さといも さとう でんぶん 小麦粉 白ごま	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが もやし キャベツ かき	659	23.7
16	水	中華丼 パンサンスー あんにんどうふ	○	牛乳 豚肉 いか うずら卵 寒天 豆乳	米 麦 油 片栗粉 はるさめ さとう	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ しいたけ ほうさい チンゲンサイ きゅうり キャベツ もやし みかん缶 黄桃缶 バイン缶	651	22.6
17	木	～オリンピック・パラリンピック応援～ 【フィンランド料理】食パン ブルーベリージャム ムーミンママのロビ・ラティッコ シスコン・マッケカライト	○	牛乳 さけ チーズ ウィンナー	食パン さとう じゃがいも 油 バター 小麦粉	ブルーベリー にんじん たまねぎ にんにく パセリ キャベツ コーン	630	23.5
18	金	麦ごはん ひじきのふりかけ 鮭の照り焼き ごまあえ なめこ汁	○	牛乳 芽ひじき かつお節 さけ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 麦 油 でんぶん ごま油 はるさめ さとう	しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし なめこ	629	28.7
21	月	ぶた肉のうま煮丼 即席漬け じゃがいものみそ汁	○	牛乳 のり 鶏肉 大豆 卵 みそ わかめ	米 麦 油 でんぶん こんにやく さとう ごま油 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ほうさい こまつな	629	21.6
22	火	【4-1リクエスト給食】 きなこ揚げパン ゆかりサラダ ワンタンスープ サイダーポンチ	○	牛乳 きな粉 豚肉	コッペパン さとう ごま 油 ワンタンの皮 ごま油	にんじん キャベツ もやし ゆかり しょうが しいたけ にんにく 長ねぎ ほうれんそう みかん缶 バイン缶 黄桃缶	632	23.9
24	木	【ふれあい給食】ちらしずし 松風焼き ゆばのすまし汁 菊花みかん	○	牛乳 昆布 油揚げ むきえび 卵 豆腐 豚肉みそ かつお節 鶏肉 湯葉	米 さとう ごま 油 パン粉	にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう 長ねぎ しょうが えのきたけ こまつな みかん	630	24.7
25	金	麦ごはん 卵の唐草焼き 切干大根サラダ けんちん汁	○	牛乳 鶏肉 芽ひじき 豆腐 卵 油揚げ	米 麦 油 さとう はるさめ ごま油 こんにやく	にんじん しいたけ こまつな キャベツ きゅうり 切干大根 ごぼう だいこん	628	24.9
28	月	麦ごはん のりの佃煮 和風ハンバーグ ガーリックサラダ わかめのみそ汁	○	牛乳 のり 鶏肉 大豆 卵 みそ わかめ	米 麦 さとう 油 パン粉 じゃがいも	たまねぎ しいたけ にんじん もやし キャベツ にんにく	630	26.2
29	火	長崎ちゃんぽん 海藻サラダ いもけんぴ	○	牛乳 豚肉 えび いか なると 海藻ミックス	チャンポンめん 油 さとう ごま さつまいも	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん しいたけ もやし キャベツ チンゲンサイ こまつな	645	26.9
30	水	コーンピラフ もやしとハムのスープ ぐりとぐらのカステラ	○	牛乳 鶏肉 ハム 卵 豆乳	麦 バター 油 三温糖 強力粉	たまねぎ にんじん コーン もやし キャベツ	626	20.6
◎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。							11月分 一日あたりの平均	638 24.3
							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。

～今月は読書月間です～

11月は読書月間です。本のマークがついている日には、物語に出てくる食べ物が給食に登場します。
ぜひ、図書室に行って本を読み、給食を楽しみましょう。



～11月8日は「118の日」です～

よく噛んで食べることは、歯の病気予防になります。
意識してよく噛んで「118」をつくりましょう。

