



11月学校給食献立予定表



平成30年新宿区立落合第四小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜		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	木	牛乳 UFOパン かみかみサラダ ABCスープ	牛乳 たまご 昆布 するめ ベーコン とり肉	丸パン 小麦粉 バター さとう 油 ごま油 マカロニ	にんじん きゅうり キャベツ 切り干し大根 セロリー たまねぎ にんにく こまつな いちごジャム	606	19.2
2	金	牛乳 きのごはん ふろふき大根 豚汁	牛乳 とり肉 油あげ みそ 豚肉 とうふ	米 麦 油 さとう ごま こんにゃく	にんじん しいたけ しめじ まいたけ だいこん ごぼう たまねぎ 長ねぎ	594	21.4
5	月	牛乳 小松菜チャーハン 春雨と野菜の炒め物 ワンタンスープ	牛乳 えび たまご 豚肉	米 麦 油 春雨 さとう ごま ワンタンの皮 ごま油	しょうが 長ねぎ こまつな にんにく たまねぎ きくらげ にんじん 干しいたけ もやし チンゲンサイ	636	23.4
6	火	牛乳 ジャムサンド ロヒ・ラーティッコ【フィリピンの料理】 シスコン・マッカラケイト	牛乳 ベーコン さけ チーズ ウィンナー	食パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ にんにく パセリ キャベツ コーン ブロッコリー ブルーベリージャム	652	27.8
7	水	牛乳 ごはん とうふの五目炒め もやしのごま風味	牛乳 とり肉 えび とうふ うずらたまご	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ しめじ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ もやし にら	632	28.3
8	木	牛乳 カレーうどん ごぼうと大豆の甘辛あげ 野菜のごま酢あえ いい歯の日	牛乳 豚肉 油あげ 大豆 ちりめんじゃこ	うどん 油 さとう 片栗粉 米粉 ごま	にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ ごぼう ほうれんそう もやし キャベツ こまつな	655	27.8
9	金	牛乳 チリビーンズごはん コーンサラダ オレンジゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 寒天	米 油 小麦粉 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリー トマト にんじん パセリ こまつな キャベツ コーン オレンジジュース	678	21.1
12	月	牛乳 ごはん とり肉のおかか焼き ひじき煮 みそしる	牛乳 とり肉 ツナ ひじき 大豆 油あげ みそ	米 油 こんにゃく さとう さといも	ごぼう にんじん れんこん だいこん	649	28.2
13	火	牛乳 五目あんかけ焼きそば 青のりポテトビーンズ りんご	牛乳 豚肉 いか 大豆 うずらたまご 青のり	中華めん 油 さとう 片栗粉 ごま油 じゃがいも	にんじん たけのこ 干しいたけ にんにく たまねぎ しょうが もやし キャベツ チンゲンサイ りんご	643	23.4
14	水	牛乳 オレンジトースト ポトフ カラフルサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 ウィンナー	食パン バター 油 さとう じゃがいも	ママレード たまねぎ にんじん しょうが にんにく セロリー ブロッコリー こまつな 赤パプリカ キャベツ コーン りんご	574	21.8
15	木	牛乳 奈良茶めし 黒米いがむし 飛鳥汁 かき 【奈良県の料理】	牛乳 豚肉 たまご みそ	米 麦 片栗粉 さとう もち米 黒米 じゃがいも	にんじん だいこん 長ねぎ しょうが こまつな かき	605	20.9
16	金	牛乳 ごま塩ごはん おでん 野菜の酢みそあえ	牛乳 こんぶ 京がんも ちくわ 揚げボール みそ うずらたまご とり肉	米 麦 ごま さとう ちくわぶ こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん キャベツ こまつな	629	25.2
26	月	牛乳 五目うどん みそポテト 和風おろしドレッシングサラダ	牛乳 こんぶ 豚肉 油あげ かまぼこ みそ	うどん さとう 片栗粉 油 じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ こまつな もやし だいこん しょうが	608	20.3
20	火	牛乳 ごはん かみかみふりかけ とり肉じゃが みそドレサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ みそ けずりぶし 塩こんぶ とり肉	米 麦 ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま油	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	662	23.5
21	水	牛乳 木の葉丼 ツナと野菜のからし和え 黒みつ寒天	牛乳 かまぼこ 生あげ たまご まぐろ 寒天 きなこ	米 麦 こんにゃく さとう 片栗粉 甘納豆	たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ こまつな	654	23.8
22	木	牛乳 ジャンバラヤ クラムチャウダー みかん	牛乳 とり肉 ウィンナー ベーコン あさり	米 麦 じゃがいも 油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん セロリー にんにく コーン トマト マッシュルーム 赤ピーマン とうがらし ピーマン パセリ みかん	651	21.5
26	月	牛乳 そぼろ丼 かぶの梅ごまあえ みそしる	牛乳 豚肉 とり肉 たまご 生あげ みそ	米 麦 さとう ごま 油	にんじん こまつな かぶ かぶの葉 しょうが きゅうり うめぼし なす 長ねぎ	614	25.7
27	火	牛乳 ピザトースト ポテトサラダ オニオンスープ はやか	牛乳 豚肉 ハム チーズ ベーコン	食パン じゃがいも さとう 油	たまねぎ にんにく しめじ ピーマン トマト きゅうり にんじん パセリ はやか	579	22.6
28	水	牛乳 ごはん 回鍋肉 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 みそ 生あげ とり肉 たまご	米 麦 さとう 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ ピーマン コーン	687	26.6
29	木	牛乳 きこのクリームスパゲッティ ポテト入りキャロットソースサラダ 焼きりんご	牛乳 ベーコン とり肉 いんげんまめ 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ しいたけ エリンギ コーン キャベツ こまつな りんご	684	25.8
30	金	牛乳 ごはん 魚のもみじ焼き じゃがいもとツナの煮物 みそしる	牛乳 たら ツナ みそ わかめ	米 麦 マヨネーズ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ	625	25.3
◎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	634 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

11月24日は **いい 和食の日** です

和食の日は、日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。