



11月学校給食献立予定表



平成29年度

新宿区立天神小学校

実施日	曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			赤:血や筋肉のもとになるもの	黄:熱や力のもとになるもの	緑: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	ご飯(麦いり) ひじきのふりかけ 肉豆腐 みそドレサラダ 牛乳	牛乳 芽ひじき 粉かつお 豚肉 押し豆腐 みそ	米 麦 油 さとう 白ごま こんにやく ごま油	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	643	24.4
2	木	ガーリックトースト コールスローサラダ ブロッコリーのクリームシチュー 牛乳	牛乳 鶏肉 白いんげん 生クリーム	ソフトフランスパン バター 油 さとう 小麦粉 じゃがいも	にんにく パセリ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ しめじ ブロッコリー	605	21.0
6	月	ご飯 さばのみそ煮 かぶの三色漬け 吉野汁 牛乳	牛乳 さば みそ 糸削り 鶏肉	米 さとう でんぶん こんにやく	しょうが かぶ にんじん レモン 干しいたけ だいこん 長ねぎ こまつな	583	25.4
7	火	【リクエスト給食 2年生】 きなこ揚げパン 春雨サラダ ワンタンスープ レモンスカッシュゼリー 牛乳	牛乳 きな粉 豚肉 鶏肉 みそ 粉寒天	ミルクパン さとう はるさめ ごま油 油 ワンタンの皮	きゅうり キャベツ もやし にんじん しょうが 干しいたけ 長ねぎ チンゲンサイ レモン	680	22.2
8	水	【いい歯の日献立】 きんぴらご飯 ししゃもの磯辺揚げ お浸し みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 ししゃも あおのり 卵 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 油 こんにやく さとう 白ごま でんぶん 小麦粉	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん もやし こまつな えのきたけ はくさい 長ねぎ	584	24.9
9	木	焼きそば いらたまスープ お豆かりんとう 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 大豆	むし中華めん 油 ごま油 でんぶん さつまいも さとう 黒ごま	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし しょうが たけのこ にら	643	24.9
10	金	ご飯 鶏肉のねぎソース ちくわと野菜のごまじょうゆ みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 白ちくわ みそ 生わかめ	米 白すりごま さとう ごま油 白ごま じゃがいも	長ねぎ もやし きゅうり たまねぎ	626	26.0
11	土	ハヤシライス カラフルサラダ フルーツポンチ 牛乳	牛乳 豚肉 粉寒天	米 麦 油 さとう バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム缶 キャベツ 赤ピーマン ホールコーン りんご パイン缶 みかん缶 黄桃缶	709	20.2
14	火	ご飯(麦いり) 豆腐団子の甘酢あん ナムル 卵スープ 牛乳	牛乳 豚肉 豚肝臓 鶏肉 押し豆腐 卵	米 麦 油 でんぶん さとう ごま油	たまねぎ だいずもやし にんじん こまつな しょうが ほうれんそう	705	27.7
15	水	アーモンドトースト 小松菜とベーコンのサラダ ポトフ 牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 フランクフルト	食パン バター さとう アーモンドパウダー 油 じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん ホールコーン セロリー にんにく たまねぎ かぶ	586	21.0
16	木	中華丼 わかめスープ みかん 牛乳	牛乳 豚肉 いか なると うずら卵 豆腐 生わかめ	米 麦 油 でんぶん ごま油	たまねぎ 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 えのきたけ こまつな 長ねぎ みかん	582	22.7
17	金	カレーうどん しらすと野菜のお浸し さつまいものごま揚げ団子 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ しらす干し 卵	冷凍うどん 油 でんぶん さつまいも 白玉粉 さとう バター 白ごま	にんじん たまねぎ 長ねぎ もやし こまつな えのきたけ	653	23.3
20	月	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ふるふき大根 けんちん汁 牛乳	牛乳 さけ チーズ みそ 鶏肉 油揚げ	米 マヨネーズ さとう 油 こんにやくさといも	たまねぎ パセリ だいこん ごぼう にんじん ほうれんそう	672	28.8
21	火	タンメン 手作り肉まん みかん 牛乳	牛乳 豚肉 いか 姫なると	冷凍ラーメン ごま油 油 ラード 小麦粉 さとう	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ もやし キャベツ にら たけのこ みかん	613	27.9
22	水	【伊那市産 りんご】 コッペパン りんごジャム ポーグビーンズ コーンサラダ りんご 牛乳	牛乳 豚肉 大豆	コッペパン さとう 油 バター 小麦粉 じゃがいも	りんご レモン にんにく セロリー たまねぎ にんじん しょうが トマトピューレ マッシュルーム缶 こまつな キャベツ ホールコーン	677	23.8
24	金	【開校記念日お祝い給食】 五目でまきずし 沢煮椀 お祝いケーキ 発酵乳	ジョアストパー 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 卵 手巻きのり 豚肉	米 さとう でんぶん 小麦粉 バター 粉砂糖	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん だいこん えのきたけ 長ねぎ こまつな	664	22.2
27	月	和風スパゲティ コーンスープ おかしなめだまやき 牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ 粉寒天	スパゲッティ バター 油 でんぶん さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ パセリ ほうれんそう クリームコーン 黄桃缶	581	21.9
28	火	さんまのかばやき丼 野菜のゆかりあえ みそ汁 牛乳	牛乳 さんま みそ	米 麦 油 小麦粉 でんぶん さとう	しょうが にんじん キャベツ もやし ゆかり たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな	705	24.1
29	水	チャーハン 春巻き 青菜のスープ 牛乳	牛乳 焼き豚 卵 豚肉 ベーコン	米 麦 ごま油 油 はるさめ でんぶん 春巻きの皮 小麦粉	しょうが 長ねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ	673	22.5
30	木	【ふれあい給食 3年生】 カレーライス じゃこサラダ りんご 牛乳	牛乳 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ	米 麦 油 バター 白ごま 小麦粉 はちみつ さとう じゃがいも ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ りんご	717	23.1
11月分 一日あたりの平均						645	23.9
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。

◎果物、野菜等は、天候や入荷の状況により変更になる場合があります。



わたしが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人・販売する人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

食べ物の命・食事ができあがるまでに関わる人たち



感謝の気持ちを忘れずに...

