



11月学校給食献立予定表



平成28年

新宿区立牛込仲之小学校

実施日	曜	献立名	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	火	牛乳 けんちんうどん わかさぎのカレー揚げ 花びたし	牛乳 鶏肉 厚あげ わかさぎ 卵	冷凍うどん こんにやく さとう でんぶん 小麦粉 油	にんじん こまつな ごぼう だいこん 干しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし	610	26.2	
2	水	牛乳 ハヤシライス ごぼうサラダ くだもの	牛乳 生クリーム 豚肉 わかめ	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう バター 油 ごま油 白すりごま	にんじん ホールトマト しょうが にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 ごぼう きゅうり ホールコーン くだもの	651	19.9	
4	金	牛乳 麦ごはん 魚の中華風ステーキ 五目きんぴら ビーフンスープ	牛乳 めかじき さつまあげ 豚肉 みそ	米 麦 こんにやく さとう ビーフン 油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな さやいんげん しょうが ごぼう れんこん たけのこ(水煮) えのきたけ もやし	611	27.5	
7	月	牛乳 上海やきそば 白玉スープ あんにんゼリー	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 青のり 卵 豆乳 粉かんでん	油 中華めん でんぶん 白玉粉 小麦粉 さとう 油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ(水煮) キャベツ	602	25.7	
8	火	牛乳 揚げ大豆ごはん たまとまチーズ焼き おひたし 根菜のみそ汁	牛乳 大豆 青のり 卵 ダイスターズ 豆腐 みそ	米 麦 こんにやく さとう マヨネーズ 油	にんじん こまつな トマト ピーマン たまねぎ もやし えのきたけ ごぼう だいこん 長ねぎ	627	24.4	
9	水	牛乳 ミルクパン 豆腐ハンバーグ にんじんサラダ キャベツスープ	牛乳 豆腐 豚肉 卵 ツナ(油づけ) ベーコン	ミルクパン 生パン粉 油 白すりごま	にんじん こまつな にんにく たまねぎ セロリ キャベツ レモン らっきょう漬	628	28.2	
10	木	牛乳 野沢菜ごはん 山賊焼き 野菜のポン酢あえ きのご汁 アップルゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 けずり節 豆腐 粉かんでん みそ	米 麦 でんぶん さとう 三温糖 油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな のぎわな漬 しょうが にんにく はくさい もやし かぼす しいたけ しめじ エリンギ えのきたけ なめこ 長ねぎ	657	26.5	
11	金	牛乳 秋野菜のカレーライス 糸寒天のサラダ くだもの	牛乳 豚肉 ピザ用チーズ 糸かんでん	米 麦 さつまいも 小麦粉 さとう 油 ごま油	にんじん しょうが にんにく たまねぎ しめじ エリンギ もやし キャベツ きゅうり くだもの	673	21.0	
14	月	牛乳 ガーリックトースト 秋鮭のクリームシチュー ハニーサラダ くだもの	牛乳 生クリーム さけ	食パン じゃがいも 小麦粉 はちみつ バター 油 オリーブオイル	にんじん ブロッコリー パセリ しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり ホールコーン レモン くだもの	637	22.6	
15	火	牛乳 麦ごはん さばのみそ煮 かぶの三色づけ いなか汁	牛乳 さば 豚肉 花かつ お みそ	米 麦 こんにやく じゃがいも さとう でんぶん	にんじん しょうが かぶ だいこん はくさい 長ねぎ レモン	595	25.1	
16	水	牛乳 長崎ちゃんぽん さつまいも・大豆・小魚の揚げ煮 くだもの	牛乳 豚肉 えび いか 姫なると 大豆 煮干し	チャンポンめん 小麦粉 さつまいも 三温糖 油 白ごま	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ くだもの	670	28.8	
17	木	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 切り干し大根のごま酢あえ	牛乳 豚肉 厚あげ 八丁 みそ みそ	米 麦 でんぶん さとう 三温糖 油 ごま油 白ごま	にんじん ピーマン しょうが にんにく たけのこ(水煮) 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 切り干しだいこん きゅうり えのきたけ もやし	662	25.6	
18	金	牛乳 アロスデマリスコス たらのコロケ ソーパアレメンテジャーナ サングリアゼリー	牛乳 鶏肉 えび いか たら 卵 粉チーズ 粉かんでん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 でんぶん フランスパン さとう 油 オリーブオイル	にんじん ほうれんそう 赤パプリカ パセリ ホールトマト たまねぎ	622	23.5	
21	月	牛乳 こぎつねごはん いかと大根の炒め煮 すまし汁	牛乳 鶏肉 油あげ 焼きちくわ いか 豆腐	米 麦 こんにやく さといも さとう 油	にんじん こまつな さやいんげん 干しいたけ だいこん はくさい 長ねぎ	598	26.1	
22	火	牛乳 ハニートースト チリコンカン ツナサラダ くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ツナ(油づけ)	食パン じゃがいも さとう はちみつ バター 油	にんじん こまつな ホールトマト にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ もやし りんご くだもの	605	23.8	
24	木	牛乳 ごはん 魚のもみじ焼き ひじき入りごまあえ 里いものみそ汁	牛乳 さけ 豚肉 芽ひじき みそ	米 さといも さとう マヨネーズ 白ごま 白すりごま	にんじん こまつな たまねぎ もやし	629	27.6	
25	金	牛乳 スパゲティナポリタンソース かいそう 海藻サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 粉チーズ プレーン ヨーグルト ベーコン 豚肉 わかめ 海藻ミックス しらす干し	スパゲッティ さとう バター 油 ごま油 白すりごま	にんじん こまつな ホールトマト たまねぎ セロリ しめじ グリンピース キャベツ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	626	24.8	
26	土	牛乳 中華丼 春雨スープ 豆花ゼリー	牛乳 生クリーム 豚肉 いか 姫なると うずらの卵 豆腐 豆乳 アガー 粉かんでん	米 麦 でんぶん 春雨 さとう 黒砂糖 油 ごま油	にんじん こまつな チンゲンサイ しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ(水煮) はくさい	650	23.2	
29	火	ジョア(プレーン) キムタクチャーハン ジャンボぎょうざ 野菜と卵のスープ	ジョア 豚肉 卵	米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉 じゃがいも でんぶん 油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンサイ ピーマン なら しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 長ねぎ 白菜キムチ たくあんづけ	625	24.0	
30	水	牛乳 黒砂糖パン マカロニグラタン ベーコンと白菜のスープ くだもの	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ 豆腐	黒砂糖パン 小麦粉 マカロニ パン粉 でんぶん バター 油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース 干しいたけ はくさい くだもの	666	24.4	
◎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	632	24.9
						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、和食の日です。

日本人の伝統的な食文化 「和食」を見直そう!

「和食」の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

調理技術・道具
多様な食材

2 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜が基本
うま味の活用

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節を楽しむ飾り付け

4 正月などの年中行事との密接な関わり

家族や地域の絆