

11月の献立表

平成27年度

新宿区立牛込仲之小学校

日	曜日	飲み物	献立	血や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	たんぱく質
				赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間とその他	koal	g
2	月	ぎゅうにゅう牛乳	むぎ麦ごはん 魚の中華風ステーキ ツナと野菜の和風サラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう牛乳 めかじき ツナ缶(油づけ) ぶたにく豚肉	こめ米 小麦 さとう ビーフン 白ごま あぶら油 ごま油	にんじん キャベツ だいこん きゅうり ホールコーン しょうが たけのこ(水煮) えのきたけ もやし こまつな	614	27.5
4	水	ぎゅうにゅう牛乳	チリソースサンド ポテトサラダ かぶのスープ	ぎゅうにゅう牛乳 ピザ用チーズ 豚肉 鶏肉 ひよこまめ	コッペパン じゃがいも さとう あぶら油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり ホールコーン セロリ しょうが かぶ	600	24.3
5	木	ぎゅうにゅう牛乳	しゃんはいや上海焼きそば 白玉スープ おかしな目玉焼き	ぎゅうにゅう牛乳 豚肉 いか 鶏肉 卵 あお青のり 粉かんでん	むし中華めん 小麦粉 白玉粉 でんぶん さとう 油	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ(水煮) キャベツ こまつな ほ干しいたけ 黄桃缶	632	25.6
6	金	ぎゅうにゅう牛乳	ごはん たまとまチーズ焼き 五目豆 みそ汁 くだもの	ぎゅうにゅう牛乳 ダイスチーズ 卵 大豆 かくぎ角切りこんぶ	こめ米 こんにやく さとう マヨネーズ あぶら油 白ごま	たまねぎ トマト ピーマン にんじん ほ干しいたけ ごぼう はくさい だいこん こまつな くだもの	662	26.1
9	月	ぎゅうにゅう牛乳	こぎつねごはん いかと大根のいため煮 すまし汁 くだもの	ぎゅうにゅう牛乳 鶏肉 油あげ 焼きちくわ いか 豆腐	こめ米 小麦 つきこんにやく こんにやく さとう さとも 油	にんじん 干しいたけ さやいんげん だいこん はくさい 長ねぎ こまつな くだもの	606	25.5
10	火	ぎゅうにゅう牛乳	ミルクパン イタリアンフィッシュ コーンサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう牛乳 粉チーズ メルルーサ たまご ぶたにく しろ卵 豚肉 白いんげんまめ	ミルクパン 小麦粉 パン粉 シェルマカロニ さとう 油	にんじん こまつな キャベツ セロリ ホールコーン たまねぎ しょうが トマト ホールトマト	633	30.5
11	水	ぎゅうにゅう牛乳	ごはん ゆかりふりかけ 厚揚げのみそ煮 切干大根の中華風	ぎゅうにゅう牛乳 豚肉 生あげ ボンレスハム	こめ米 小麦 さとう でんぶん あぶら油 ごま油 白ごま	ゆかり しょうが たまねぎ にんじん たけのこ(水煮) 長ねぎ ピーマン き切り干しいん ちん もやし きゅうり	652	26.6
12	木	ぎゅうにゅう牛乳	トビウオミートスパゲティ 海そうサラダ アップルゼリー	ぎゅうにゅう牛乳 ベーコン とびうお 鶏肉 レンズまめ わかめ 海藻ミックス しらす干し 粉かんでん	スパゲッティ さとう バター あぶら油 ごま油 白ごま	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト キャベツ こまつな	608	27.1
13	金	ぎゅうにゅう牛乳	さんだいふどん仙台麩丼 おくずかけ ずんだもち	ぎゅうにゅう牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 あぶら油あげ 絹ごし豆腐	こめ米 小麦 油ふ そうめん 白玉ふ さとう でんぶん さとも しらたまこ しょうしんこ あぶら白玉粉 上新粉 油	たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう ばんのう万能ねぎ 干しいたけ こまつな えだま め	700	26.8
16	月	ぎゅうにゅう牛乳	パエリア 白いんげん豆のサラダ サングリア風フルーツポンチ	ぎゅうにゅう牛乳 鶏肉 いか むきえび あさりむき身 白いんげんまめ ツナ缶(油づけ) 粉かんでん	こめ米 小麦 さとう オリーブオイル バター 油	にんにく たまねぎ しめじ ピーマン あか赤ピーマン セロリ キャベツ にんじん パセリ パイン缶 みかん缶 りんご	636	22.9
17	火	ぎゅうにゅう牛乳	キムタクチャーハン ジャンボぎょうざ もやしスープ	ぎゅうにゅう牛乳 豚肉 鶏肉	こめ米 小麦 ぎょうざの皮 小麦粉 あぶら油 ごま油 白ごま	にんじん 白菜キムチ たくあんづけ ピーマン キャベツ にら 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし	645	25.2
18	水	ぎゅうにゅう牛乳	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	ぎゅうにゅう牛乳 秋鮭	しよく食パン 小麦粉 さつまいも はちみつ バター オリーブオイル あぶら油	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム缶 ブロッコリー キャベツ きゅうり ホールコーン レモン	633	22.4
19	木	ぎゅうにゅう牛乳	むぎ麦ごはん さばのみそ煮 かぶの三色づけ 吉野汁	ぎゅうにゅう牛乳 さば 花かつお 鶏肉	こめ米 小麦 こんにやく さとう でんぶん	しょうが かぶ にんじん レモン ほ干しいたけ だいこん 長ねぎ こまつな	584	25.3
20	金	ぎゅうにゅう牛乳	けんちんうどん 海そうかきあげ 抹茶ミルクゼリー	ぎゅうにゅう牛乳 生クリーム 鶏肉 生あげ かいそう海藻ミックス あさりむき身 卵 こな粉かんでん	れいとろ冷凍うどん こんにやく さとう でんぶん 小麦粉 油	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ なが長ねぎ こまつな たまねぎ ホールコーン さやいんげん	677	21.9
24	火	ぎゅうにゅう牛乳	ごこく五穀ごはん わかさぎのカレー揚げ 花びたし さつまいも汁	牛乳 ささげ 大豆 わかさぎ ぶたにく たまご豚肉 卵	こめ米 もち米 小麦 きび でんぶん こむぎ小麦粉 こんにやく さつまいも あぶらくろ油 黒ごま	こまつな キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	705	27.3
25	水	ぎゅうにゅう牛乳	むぎ麦ごはん ポークストロガノフ グリーンサラダ くだもの	牛乳 生クリーム 豚肉 レンズまめ	こめ米 小麦 小麦粉 さとう バター あぶら油	にんにく セロリ たまねぎ にんじん しめじ しょうが ホールトマト きゅうり さやいんげん こまつな キャベツ くだもの	653	20.9
26	木	ぎゅうにゅう牛乳	ながさき長崎ちゃんぽん さつまいも・大豆・小魚のあげ煮 くだもの	牛乳 豚肉 むきえび いか ひめ姫なると 大豆 かえり煮干し	チャンポンめん 小麦粉 さつまいも さとう 油 白ごま	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん ほ干しいたけ もやし キャベツ チンゲン サイ	671	28.9
27	金	ジョア (ブレーン)	ごはん 魚のもみじ焼き ひじき入りごまあえ 里芋のみそ汁	ジョア 秋鮭 芽ひじき ぶたにく 豚肉	こめ米 さとう さとも マヨネーズ しろ白ごま	たまねぎ にんじん もやし こまつな	587	26.6
30	月	ぎゅうにゅう牛乳	パインパン マカロニグラタン ベーコンと白菜のスープ くだもの	ぎゅうにゅう牛乳 粉チーズ ベーコン とりにく とうふ鶏肉 豆腐	パインパン 小麦粉 マカロニ パン粉 でんぶん バター 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 グリンピース 干しいたけ しょうが はくさい こまつな くだもの	618	22.7

◎学校行事や食材費の都合により、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 給食費引き落としのお知らせ》

引き落としは11月16日(月)です。11月13日(金)までに振込いただきますようお願い致します。

★1、2年 4,703円(19回) ★3、4年 5,007円(19回) ★5・6年 5,292円(19回) ※10円を含んだ金額です。

11月分 一日あたりの平均摂取量

3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準

638

640

25.5

24.0