



# 11月 学校給食予定献立表



新宿区立牛込仲之小学校

日 曜日	献立名 <small>こんだてめい</small>	材料			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		<small>ち</small> 血や筋肉のもとになるもの	<small>ねつ</small> 熱や力のもとになるもの	<small>からだ</small> 体の調子をととのえるもの		
1 木	牛乳 ピザトースト ごぼうチップサラダ コーンチャウダー	牛乳 ベーコン ロースハム ピザチーズ とり肉 生クリーム	食パン 油 さとう 小麦粉	にんにく たまねぎ ピーマン セロリ マッシュルーム缶 小松菜 キャベツ にんじん ごぼう ホールコーン パセリ(乾)	650	25.8
2 金	牛乳 さけたまごはん 根菜のそぼろ煮 かぶの梅ごま和え	牛乳 鮭 卵 ぶた肉	米 米粒麦 油 さといも さとう でんぷん 白ごま	しょうが にんじん 大根 れんこん グリーンピース(冷凍) かぶ きゅうり ねり梅	616	24.6
5 月	牛乳 麦入りごはん いかと里芋の煮物 ひつつみ汁 菊花みかん	牛乳 焼きちくわ いか とり肉 油あげ	米 米粒麦 さとう こんにやく さといも でんぷん 油 小麦粉	たけのこ(水煮) にんじん ごぼう さやいんげん 大根 長ねぎ みかん	635	23.9
6 火	牛乳 ビスキュイパン ハンガリー風シチュー フレンチサラダ	牛乳 卵 ぶた肉 ひよこ豆	丸パン バター 三温糖 白ごま 小麦粉 油 じゃがいも さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト トマトピューレ もやし キャベツ	683	24.3
7 水	牛乳 ネパール風カレー モモ(ネパール風餃子) 早香	牛乳 とり肉 レンズ豆 ぶた肉 ヨーグルト	米 米粒麦 油 はちみつ バター ごま油 ぎょうざの皮	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ(水煮) キャベツ カリフラワー カットトマト りんご ほうれんそう 早香	669	23.8
8 木	牛乳 きつねうどん かみかみサラダ お豆かりんとう	牛乳 とり肉 油あげ サラダこんぶ ちりめんじゃこ 大豆	冷凍うどん 油 さとう ごま油 さつまいも でんぷん	干しいたけ にんじん たまねぎ 小松菜 長ねぎ きゅうり キャベツ 切干大根	661	26.0
9 金	牛乳 ごはん 白身魚のみぞれがけ 野菜のごま和え 呉汁	牛乳 たら 大豆 赤みそ 白みそ	米 でんぷん 油 さとう 白練りごま 白ごま じゃがいもこんにやく	レモン汁 大根 キャベツ もやし 小松菜 にんじん ごぼう 長ねぎ	634	25.4
12 月	牛乳 木の葉丼 ツナ入りからし和え フルーツみつ豆	牛乳 かまぼこ 生揚げ 卵 ツナ缶 粉寒天 赤えんどう(缶)	米 米粒麦こんにやく 三温糖 でんぷん 黒砂糖 さとう	たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 パイン缶 黄桃缶 みかん缶	664	23.6
13 火	牛乳 スパゲティビーンズソース コーンサラダ りんご	牛乳 ぶた肉 大豆	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう	セロリ にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト きゅうり キャベツ ホールコーン りんご	628	23.8
14 水	牛乳 かやくごはん わかさぎのいそべ揚げ かきたま汁	牛乳 油あげ わかさぎ あおのり 豆腐 卵	米 もち米 油 しらたき さとう 小麦粉 でんぷん	干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ(水煮) さやいんげん 長ねぎ 小松菜	598	23.3
15 木	牛乳 オレンジトースト さつまいも入りシチュー カラフルサラダ	牛乳 とり肉 白いんげん豆	食パン バター 油 小麦粉 さつまいも さとう	マーマレード たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム にんにく パセリ(乾) 小松菜 キャベツ 赤パプリカ ホールコーン りんご	671	23.4
16 金	牛乳 麦入りごはん 家常豆腐 小松菜とひじきのナムル ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 生揚げ 赤みそ 八丁みそ 芽ひじき 粉寒天	米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 白ごま	にんにく にんじん たけのこ(水煮) 干しいたけ しょうが キャベツ ピーマン 長ねぎ 小松菜 もやし ぶどうジュース	683	26.4
19 月	牛乳 シーフードカレーピラフ ポテトのチーズ焼き キャベツスープ	牛乳 とり肉 いか むきえび あさり ぶた肉 ベーコン ピザチーズ	米 米粒麦 バター 油 じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 さやいんげん キャベツ	609	23.4
20 火	牛乳 麦入りごはん ほっけの塩焼き 畑のお肉煮 みそ汁	牛乳 ほっけ とり肉 大豆 角切り昆布 油あげ 赤みそ 白みそ	米 米粒麦 油こんにやく さとう じゃがいも	にんじん さやいんげん たまねぎ 長ねぎ	646	29.9
21 水	牛乳 中華丼 ポリポリ磯大豆 わかめスープ	牛乳 ぶた肉 いか むきえび 大豆 あおのり とり肉 豆腐 わかめ(乾)	米 米粒麦 油 さとう でんぷん	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん キャベツ たら たまねぎ 長ねぎ	622	27.2
22 木	牛乳 五目うどん 野菜の甘酢和え 伊那りんごのアップルパイ	牛乳 ぶた肉 油あげ かまぼこ	冷凍うどん さとう でんぷん 生パン粉 パイ皮	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ もやし 小松菜 キャベツ りんご	618	20.7
26 月	牛乳 きのこごはん ふるふき大根 いもこ汁 みかん	牛乳 とり肉 油あげ 赤みそ ぶた肉 豆腐	米 もち米 油 さとう 白ごまこんにやく さといも	にんじん しいたけ しめじ ましたけ さやいんげん 大根 ごぼう 長ねぎ みかん	595	22.6
27 火	牛乳 ハヤシライス キャベツサラダ ラ・フランス	牛乳 ぶた肉	米 米粒麦 油 さとう バター 小麦粉	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 トマトピューレ もやし キャベツ ラ・フランス	627	19.6
28 水	牛乳 奈良茶飯 黒米いが蒸し 飛鳥汁	牛乳 大豆 ぶた肉 卵 赤みそ 白みそ	米 米粒麦 でんぷん さとう もち米 黒米 じゃがいも	長ねぎ しょうが にんじん 大根 小松菜	605	22.4
29 木	牛乳 小松菜チャーハン 春雨と野菜の炒めもの わんたんスープ	牛乳 むきえび 白ちくわ 卵 ぶた肉 とり肉	米 米粒麦 油 はるさめ さとう 白ごま ごま油 ワンタンの皮	しょうが 長ねぎ 小松菜 にんにく たまねぎ きくらげ にんじん 干しいたけ もやし	594	23.1
30 金	牛乳 麦入りごはん 鮭の紅葉焼き 海藻サラダ 豚汁	牛乳 鮭 芽ひじき わかめ(乾) ぶた肉 白みそ 赤みそ	米 米粒麦 さとう ごま油 マヨネーズ(卵不使用) 白ごま 油こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ	660	28.1
◎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	637 24.3
					3・4学年 一人一回あたりの学校給食摂取基準	640 24.0

