

🍁🌸☆…🍁🌿 11月の献立表 🍁🌸☆…🍁🌿

平成26年度

新宿区立牛込仲之小学校

日	曜日	飲み物	献立	カミカミメニュー	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	タンパク質
					赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間とその他	キロカロリー	グラム
4	火	ぎゅうにゅう牛乳	ごはん さかな 魚の中華風ステーキ ごもく 五目きんぴら ちゅうかふう ビーフンスープ	●	ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく 豚肉 さつまあげ みそ	こめ さとう 米 つきこん にやく ビーフン あぶらしろ 油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな さいいんげん しょうが うが ごぼう れんこん たけのこ (水煮に) えのきたけ もやし	611	27.3
5	水	ぎゅうにゅう牛乳	ごもく 五目あんかけ焼きそば や お豆かりんとう まめ かみかみ海そうと野菜のあえもの うみ	●	ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく 豚肉 だいず 大豆 いと 糸かんてん くきわかめ	ちゅうか むし中華めん さつまいも さとう でんぷん あぶら 油 ごま油 黒ごま	にんじん チンゲンサイ しょうが にん にく たまねぎ ほ 干しいたけ たけのこ (みずずに) 水煮 もやし はくさい きゅうり	689	22.4
6	木	ぎゅうにゅう牛乳	チリソースサント ポテト サラダ かぶ のスープ 11月8日は「いい歯の日」		ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 ひよこ まめ	コッペパン じゃがいも さとう マヨ ネーズ 油	にんじん しょうが 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 セロリ かぶ	591	23.6
7	金	ぎゅうにゅう牛乳	ざっこく 雑穀ごはん にく 肉豆腐 ちゅうかふう 切り干しだいこんの中華風 くだもの	●	ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく 豚肉 ボンレス ハム お 押し 豆腐	こめ むぎ 米 きび くろい 黒米 つきこん にやく さとう あぶら 油 ごま油	にんじん さいいんげん たまねぎ 切 り 干し だいこん もやし きゅうり くだもの	639	25.2
10	月	ぎゅうにゅう牛乳	ちゅうかどん 中華丼 わかめ スープ かくぎ 角切りりんごゼリー	●	ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 いか ひめ 姫なる と うずら の卵 わかめ こな 粉かんてん	こめ むぎ 米 さとう でんぷん あぶら 油 ごま 油	にんじん こまつな チンゲンサイ しょうが うが たまねぎ たけのこ (みずずに) 水煮 干し しいたけ はくさい 長ねぎ りんご	621	22.3
11	火	ぎゅうにゅう牛乳	さつまいもごはん つくね 焼き お かかあえ みそ 汁		ぎゅうにゅう牛乳 とりにく 鶏肉 たまご 卵 こな 粉かつお 豆腐	こめ さつまいも さとう でんぷん パン 粉 油 白ごま	にんじん こまつな しょうが たまねぎ れんこん もやし しめじ	639	27.5
12	水	ぎゅうにゅう牛乳	ガーリックトースト あき 秋のクリームシチュー キャロット ソースサラダ		ぎゅうにゅう牛乳 なま 生クリーム とりにく 鶏肉 しろ 白いん げん 豆	しょく 食パン こむぎ 小麦粉 さつまいも さとう バター 油	にんじん こまつな パセリ しょうが にんにく たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ きゅうり もやし	691	23.4
13	木	ぎゅうにゅう牛乳	けんちんうどん わかさぎ のカレーあげ ツナ と野菜の和風サラダ	●	ぎゅうにゅう牛乳 とりにく 鶏肉 なま 生あげ わかさぎ ツナ (油づけ)	れいとう 冷凍うどん こん にやく さとう でん ぷん こむぎ 小麦粉 あぶらしろ 油 白ごま	にんじん こまつな ごぼう だいこん ほ 干しいたけ なが 長ねぎ もやし きゅうり	623	24.7
14	金	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 かきたま 汁 くだもの	●	ぎゅうにゅう牛乳 とりにく 鶏肉 あぶら 油あげ いか や 焼き ちくわ 豆腐 卵	こめ むぎ 米 つきこん にやく こん にやく さといも さとう でんぷん 油	にんじん ほうれんそう さいいんげん ほ 干しいたけ だいこん なが 長ねぎ くだもの	635	26.6
17	月	ジョア (アップル)	エビピラフ スペイン オムレツ あおな 青菜のスープ	●	ジョア (りんご) ベーコン むきえび ボンレス ハム 卵 鶏肉	こめ むぎ 米 じゃがいも バター 油	にんじん チンゲンサイ パセリ しょうが が たまねぎ マッシュ ルーム グリーン ピース	585	26.7
18	火	ぎゅうにゅう牛乳	ごはん さかな 魚のもみじ焼き ひじき 入りごまあえ さといもの みそ 汁		ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく 豚肉 め 芽ひじき み そ	こめ さといも さとう マヨネーズ 白 ごま	にんじん こまつな たまねぎ もやし	607	24.3
19	水	ぎゅうにゅう牛乳	しゃんはい 上海やきそば しらたま スープ おかしな 目玉焼き		ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく 豚肉 いか とりにく 鶏肉 たまご 卵 こな 粉 あお 青のり	ちゅうか むし中華めん こむぎ 小麦粉 でんぷん さとう 白玉 粉 油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ ほ 干しいたけ たけのこ (みずずに) 水煮 キャベ ツ 黄桃 缶	632	25.6
20	木	ぎゅうにゅう牛乳	ごはん ジャンボ ぎょうざ ナムル 野菜 と卵のスープ		ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく 豚肉 卵	こめ ぎょうざ の皮 こむぎ 小麦粉 じゃがいも でんぷん さとう 油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな チンゲンサイ しょうが うが にんにく たまねぎ なが 長ねぎ だい ず もやし キャベツ	662	24.1
21	金	ぎゅうにゅう牛乳	トースト (セサミ食パン) ポル シチ ブロッコリー とひよこ豆のサラダ		ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく 豚肉 レンズ まめ ひよこ まめ	しょく セサミ食パン じゃがいも さとう バター 油	にんじん ブロッコリー しょうが にん にく たまねぎ キャベツ かぶ グリーン ピース トマト ピューレ りんご	636	23.7
22	土	ぎゅうにゅう牛乳	チキンときのこのカレーライス かい 海そうサラダ くだもの	●	ぎゅうにゅう牛乳 とりにく 鶏肉 ピザ 用チーズ わか め かい 海そうミックス	こめ あかい 赤米 じゃがいも さとう こむぎ 小麦 あぶら 粉 ごま油 白ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ マッシュ ルーム 缶 しめじ エ リンギ キャベツ くだもの	666	19.9
26	水	ぎゅうにゅう牛乳	ぶどうパン マカロニ グラタン レンズ 豆のスープ くだもの		ぎゅうにゅう牛乳 なま 生クリーム こな 粉チーズ あき 秋 ざけ ベーコン レンズ まめ	ぶどう ぶどうパン こむぎ 小麦粉 マカロニ パン 粉 バター 油	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ マッシュ ルーム 缶 かぶ キャベツ ホール トマト くだもの	626	24.4
27	木	ぎゅうにゅう牛乳	トビウオミートスパ コーン サラダ フルーツ サイダーゼリー		ぎゅうにゅう牛乳 ベーコン とびうお とりにく 鶏肉 レンズ まめ こな 粉かんてん	スパゲティ さとう バター 油	にんじん こまつな にんにく たまねぎ セロリ マッシュ ルーム 缶 キャベツ ホール トマト ホール コーン パイン 缶 みかん 缶	654	26.3
28	金	ぎゅうにゅう牛乳	むぎ 麦ごはん とり 天 しらす と野菜のおひたし だんご 汁	●	ぎゅうにゅう牛乳 とりにく 鶏肉 たまご 卵 しらす 干し みそ	こめ むぎ 米 さといも こむぎ 小麦粉 さとう で んぷん あぶら 油 ごま油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ もやし えのきたけ ごぼう ほ 干しいたけ はくさい 長ねぎ	701	29.1
◎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 一日あたりの平均摂取量	639 24.8
								3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	640 24.0

≪11月分 給食費引き落としのお知らせ≫
引き落としは11月17日(月)です。11月14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 4,456円(18回) ★3、4年 4,744円(18回) ★5、6年 5,014円(18回) ※10円を含んだ金額です。

※おしらせ
10月の給食は、当初21回(3年生は20回)の予定でしたが、台風による休校で1回減となりました。
そのため、3年生は19回分、その他の学年は20回分を引き落としさせていただきました。