



11月学校給食献立予定表



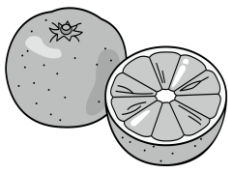
令和6年

新宿区立愛日小学校

実施日	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	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	牛乳 豚丼 和風サラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	豚肉 みそ 油揚げ わかめ 牛乳	米 麦 こんにやく 三温糖 でんぶん じゃがいも 油	にんじん こまつな しょうが ごぼう たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし	587	21.9
5	火	牛乳 秋なすのマーボー丼 春雨の炒め物 豆腐と野菜のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 三温糖 でんぶん 春雨 油 ごま油	にんじん ピーマン こまつな にんにく しょうが 長ねぎ なす もやし たまねぎ	621	23.0
6	水	牛乳 梅ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 ごまドレサラダ	鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 麦 こんにやく じゃがいも 三温糖 油 ごま油 白ごま	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう たけのこ 干し椎茸 キャベツ もやし 梅干し	564	21.3
7	木	牛乳 ハヤシライス 鉄骨サラダ くだもの(りんご)	豚肉 ちりめんじゃこ ひじき 牛乳	米 麦 米粉 三温糖 油 ごま油 白ごま	にんじん ホールトマト缶 トマトピューレ パセリ こまつな にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ もやし りんご	641	19.9
8	金	【しんじゅく野菜の日】牛乳 野菜まじしみそラーメン 春巻き きゅうりのサラダ	豚肉 みそ 牛乳	ラーメン 春雨 でんぶん 小麦粉 春巻きの皮 三温糖 油 ごま油 白ごま	にんじん にら しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ 長ねぎ ホールコーン缶 干し椎茸 たけのこ もやし きゅうり	680	22.4
11	月	牛乳 きのことこわ 白身魚のもみじ焼き ホン酢ドレサラダ じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ ながめばる みそ わかめ 牛乳	米 もち米 三温糖 じゃがいも 油 マヨネーズ(エッグレア) 白ごま	にんじん こまつな たけのこ 干し椎茸 しめじ えのきたけ キャベツ だいこん たまねぎ	604	25.6
12	火	【本から飛び出したメニューⅡ】牛乳 さつまいも蒸しパン 鶏肉のから揚げ・カレー風味 トウモロコシ給食風(トウモロコシをたべよう)	鶏肉 豆乳 レンズ豆 牛乳	小麦粉 三温糖 さつまいも 米粉 うどん でんぶん 油	にんじん ほうれんそう トマト にんにく しょうが セロリ たまねぎ 長ねぎ	651	27.4
13	水	牛乳 カレーライス キャベツのサラダ りんごゼリー	豚肉 レンズ豆 粉寒天 牛乳	米 麦 米粉 じゃがいも 油	にんじん こまつな にんにく たまねぎ キャベツ もやし りんごジュース	675	22.0
14	木	【伊那からお米のプレゼント】ジョア ごはん さばのみそ煮 野菜しょうがじょうゆ いなか汁	さば みそ 油揚げ 発酵乳	伊那華の米 三温糖 こんにやく じゃがいも 油	にんじん こまつな ほうれんそう しょうが キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	594	26.5
15	金	牛乳 五目あんかけそば 青菜ともずくのスープ 豆乳でつくるスイートポテト	豚肉 かまぼこ なたと 豆腐 豆乳 豆乳クリーム もずく 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 でんぶん さつまいも はちみつ 油 ごま油 豆乳バター	にんじん こまつな チンゲンサイ しょうが たけのこ 干し椎茸 たまねぎ もやし はくさい	585	23.7
18	月	牛乳 黒砂糖パン 3種ののおいものミートグラタン じゃこと豆のサラダ コーンスープ	豚肉 大豆 ひよこ豆 ピザチーズ ちりめんじゃこ 牛乳	黒砂糖パン じゃがいも さといも さつまいも 三温糖 でんぶん 油 ごま油	にんじん ホールトマト缶 トマトペースト パセリ こまつな にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ もやし クリームコーン缶 ホールコーン缶	679	30.1
19	火	牛乳 けんちんうどん 野菜の天ぷら 野菜からしじょうゆ	鶏肉 油揚げ 牛乳	うどん こんにやく でんぶん 小麦粉 さつまいも 三温糖 油	にんじん かぼちゃ ほうれんそう だいこん 長ねぎ キャベツ えのきたけ	639	20.9
20	水	牛乳 ブルコギ丼 チコレギサラダ トックススープ	豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	米 麦 三温糖 でんぶん トック 油 ごま油 白ごま	にんじん にら こまつな たまねぎ もやし りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり はくさい だいこん	587	23.3
21	木	牛乳 コーンピラフ ビーンズサラダ キャベツスープ	鶏肉 大豆 ツナ 豚肉 牛乳	米 麦 でんぶん 三温糖 油	にんじん こまつな マッシュルーム缶 たまねぎ ホールコーン缶 グリンピース もやし きゅうり セロリ キャベツ	599	25.3
22	金	【本から飛び出したメニューⅢ】牛乳 かやくごはん おでん 野菜のおひたし くだもの(みかん) (にぎやかなおでん)	油揚げ さつまいも 焼き竹輪 つみれ 揚げボール うずら卵 昆布 牛乳	米 こんにやく 三温糖 ちくわぶ 油	にんじん こまつな 干し椎茸 たけのこ だいこん キャベツ もやし みかん	623	26.1
25	月	牛乳 さつまいもごはん 魚の磯部揚げ れんこんサラダ 豚汁	すけとうだら 豚肉 みそ 油揚げ あおのり 牛乳	米 麦 さつまいも 小麦粉 でんぶん 三温糖 こんにやく じゃがいも 油	にんじん キャベツ もやし みずな れんこん ごぼう だいこん 長ねぎ	612	26.4
26	火	牛乳 シーフードスパゲティ キャベツとコーンのスープ くだもの(柿)	えび いか あさり ベーコン 牛乳	スパゲティ 油 オリーブオイル	にんじん ホールトマト缶 バジル パセリ にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 セロリ ホールコーン缶 キャベツ かき	604	28.2
27	水	牛乳 チャーハン 春雨サラダ 青菜と豆腐のスープ	ベーコン 豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 麦 春雨 三温糖 油	にんじん こまつな しょうが 長ねぎ もやし きゅうり グリンピース キャベツ たまねぎ	584	23.1
28	木	牛乳 親子丼 野菜ときそのおひたし 大根のみそ汁	鶏肉 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 三温糖 油	にんじん こまつな みつば ごぼう たまねぎ しょうが もやし えのきたけ だいこん 長ねぎ	611	26.8
29	金	牛乳 ジャンバラヤ パンブキンサラダ クラムチャウダー	鶏肉 ウインナー ベーコン ひよこ豆 あさり 生クリーム 牛乳	米 麦 はちみつ じゃがいも 小麦粉 油 バター	にんじん ホールトマト缶 トマトジュース 赤ペプリカ 黄ペプリカ かぼちゃ パセリ にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり	659	25.2

◎学校行事や食料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

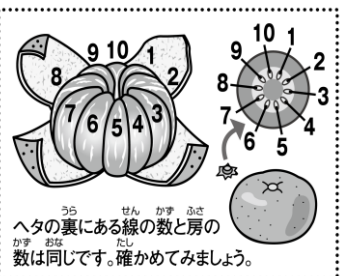
みかん



旬: 秋～冬

一般的に「みかん」といえば「温州みかん」のことを指します。温州みかんは日本の鹿児島県が原産です。味がよく、種がないので食べやすいことから栽培が広がり、日本を代表する果物になりました。現在、西日本の沿岸地域を中心に栽培されており、和歌山県、愛媛県、静岡県、熊本県、長崎県の5県で、全国の生産量の7割を占めています。*

皮膚、鼻やのど等の粘膜の健康維持に助ける「ビタミンC」、おなかの調子をよくする「食物繊維」、正常な血圧を保つのに必要な「カリウム」という栄養素を豊富に含みます。



ヘタの裏にある線の数と房の数は同じです。確かめてみましょう。

※農林水産省「令和5年産みかんの結果樹面積、収穫量及び出荷量」