

11月学校給食献立予定表

令和4年

新宿区立花園小学校

実施日 日 曜	牛乳	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 火	○	わかめごはん ぎせい豆腐 真だくさん汁 くだもの	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ とり肉 とうふ たまご 油あげ みそ	米 麦 さとう こんにやく 油 ごま	にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ グリーンピース ごぼう だいこん 長ねぎ くだもの	610	28.4
2 水	○	とりごぼうピラフ ツナとポテのチーズ焼き キャベツスープ	牛乳 ピザ用チーズ ベーコン とり肉 ツナ ぶた肉	米 麦 じゃがいも バター 油	にんじん 赤ピーマン ピーマン パセリ にんにく たまねぎ ごぼう ホールコーン マッシュルーム缶 セロリ キャベツ	590	21.8
4 金	○	ごはん つくね焼き 野菜のからしあえ みそ汁	牛乳 とり肉 たまご とうふ みそ	米 生パン粉 さとう かたく り粉 油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ キャベツ もやし だいこん しめじ 長ねぎ	604	26.8
7 月	○	かやくごはん 魚のもみじ焼き すまし汁 くだもの(東京御所柿)	牛乳 油あげ さけ とうふ	米 麦 つきこんにやく さとう マヨネーズ 油	にんじん ほうれんそう たまねぎ 干しいたけ たけのこ(水煮) えのきたけ さやいんげん はくさい 長ねぎ かき	602	27.2
8 火	○	【いい歯の日】 五穀ごはん たまごマチーズ焼き 切り干しだいこんのごま酢あえ みそ汁	牛乳 あずき 大豆 たまご ダイスチーズ 焼きちくわみそ	米 もち米 麦 もちきび さとう さつまいも マヨネーズ 油 ごま	にんじん トマト ピーマン たまねぎ 切り干し だいこん きゅうり もやし だいこん 長ねぎ	622	24.8
9 水	○	スパゲッティナポリタンソース 海藻サラダ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン ぶた肉 粉 チーズ 芽ひじき わかめ 粉かんでん	スパゲッティ さとう バター 油	にんじん こまつな ホールトマト ピーマン たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ もやし パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご	614	22.6
10 木	○	ミルクパン マカロニグラタン 白菜のスープ	牛乳 粉チーズ ベーコン とり肉	ミルクパン こむぎ粉 マカロニ パン粉 バター 油	にんじん パセリ にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 グリンピース はくさい	578	23.5
11 金	○	麦ごはん 小魚のいり煮 高野どうふと野菜のうま煮 野菜のおかか梅肉あえ	牛乳 ちりめんじゃこ とり肉 高野どうふ かつおぶし	米 麦 こんにやく じゃがいも さとう 油 ごま	にんじん こまつな ごぼう キャベツ もやし さやいんげん ねり梅	609	26.4
14 月	○	ごはん さんまの松前煮 野菜とツナのマヨネーズあえ 里いものみそ汁	牛乳 さんま ツナ ぶた肉 みそ	米 さとう さいも マヨネーズ	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし	661	26.9
15 火	○	ガーリックフランス クリームシチュー ハニーサラダ	牛乳 生クリーム さけ	ソフトフランスパン こむぎ粉 じゃがいも はちみつ バター オリーブオイル 油	にんじん パセリ ほうれんそう 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	594	23.5
16 水	○	チンジャオロースー丼 わかめスープ 杏仁ゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ わかめ 粉かんでん 豆乳 みそ	米 麦 さとう かたくり粉 油 ごま油	にんじん こまつな ピーマン しょうが にんにく たまねぎ たけのこ(水煮) 長ねぎ	590	23.3
17 木	○	【長野県の料理・伊那市の米使用】 野沢菜ごはん 山賊揚げ おひたし きのこのみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ とり肉 とうふ みそ	米 麦 かたくり粉 油 ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく キャベツ もやし エリンギ しめじ えのきたけ 長ねぎ 野沢菜づけ	628	26.9
18 金	○	カレーライス コールスローサラダ くだもの	牛乳 ぶた肉 ピザ用チーズ	米 麦 こむぎ粉 じゃがいも さとう 油	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン くだもの	660	21.3
19 土	○	五目あんかけ焼きそば 華風づけ スティックさつまいも	牛乳 ぶた肉 あさり(むき身) いか	むし中華めん さつまいも さとう かたくり粉 粉ざとう 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ(水煮) もやし はくさい きゅうり だいこん	602	22.1
22 火	○	ピザトースト 野菜のスープ煮 大豆と野菜のマリネ	牛乳 ベーコン ハム ピザ 用チーズ とり肉 だいず	食パン じゃがいも さとう 油	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ れんこん きゅうり	536	25.2
24 木	○	【和食の日】さつまいもごはん 焼き魚(さばの文化干し) ひじきの五目煮 みそ汁	牛乳 さば 油あげ 芽ひじき 大豆 みそ	米 もち米 さつまいも つきこんにやく さとう 油 ごま	にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ れんこん はくさい だいこん 長ねぎ	614	28.7
25 金	○	カレーうどん ごぼうと大豆の甘辛あげ 魚切りりんごゼリー	牛乳 ぶた肉 油あげ だいず 粉かんでん	冷凍うどん 三温糖 さとう かたくり粉 油	にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ キャベツ 長ねぎ ごぼう りんご りんご ジュース	609	23.7
28 月	○	ごはん 魚の竜田あげ 野菜のごまあえ 吉野汁	牛乳 ミナミカゴカマス とり 肉	米 かたくり粉 こむぎ粉 さとう ごま 油	にんじん こまつな しょうが 干しいたけ もやし キャベツ だいこん 長ねぎ	616	25.3
29 火	○	和風きのこスパゲッティ りんご入りサラダ 黒ざとう蒸しパン	牛乳 ベーコン ぶた肉 豆乳	スパゲッティ こむぎ粉 さとう 黒ざとう 油	にんじん ピーマン しょうが にんにく たまねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ キャベツ もやし りんご レーズン	672	25.7
30 水	○	【ベトナム料理】コムチェン(ベトナム風ピラフ) ルンピアゴレン 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 えび たまご とり肉 とうふ	米 麦 かたくり粉 はるまきの皮 こむぎ粉 さとう はるさめ 油	にんじん こまつな チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ セロリ キャベツ 長ねぎ	614	24.8

◎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 1日あたりの平均

611 24.9



店頭と並んでいるお米に「新米」の表示が目立つようになりました。お米は昔から日本人の食生活に欠かせないものとして炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなどさまざまなものに加工されてきました。



3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

650 26.0