

日	曜日	11月前半献立表					令和4年度 新宿区立柏木小学校						しょくひんとおもなはたらき				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		行事 食育	飲物の 主食	主菜	副菜		果物・デザート	ちきんく 血や筋肉をつくる		ほねは 骨や歯をつくる		エネルギーのもととなる		からだ 体の調子をととのえる				
					たんぱく質	カルシウム		たんすいかぶつ	しつ	緑黄色野菜・果物	淡色野菜・かいそう							
1	火		牛乳 ごはん (つや姫)	アブラガレイの 竜田揚げ	じゃがいもの みそ汁	野菜のいそあえ		アブラガレイ とうふ 油揚げ みそ	牛乳	米 片栗粉 小麦粉 じゃがいも さとう	あぶら	こまつな にんじん	しょうが もやし わかめ あおりの	604	28.9			
2	水		牛乳 わかめじゃこ ごはん	お好み焼き風 たまごや 卵焼き	けんちん汁	★はしチャレンジ★ 卵焼きを切る		とり肉 卵 油揚げ とうふ	牛乳 じゃこ	米 麦 さとう こんにやく さといも	あぶら Iツクア	にんじん	たまねぎ キャベツ 紅しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ わかめ あおりの	622	31.0			
4	金		牛乳 ソース やきそば	手作りの 肉まん			フルーツ ポンチ	イカ エビ 豚肉	牛乳 干しえび	中華めん 小麦粉 さとう	あぶら ラード	にんじん パイン みかん 黄桃	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが 長ねぎ だけのこ しいだけ あおりの	684	26.5			
7	月		牛乳 むぎ 麦ごはん	なまあ 生揚げの そぼろ煮	野菜の ピリ辛漬け		フルーツ 御所柿	生揚げ とり肉	牛乳 じゃこ	米 麦 黒砂糖 片栗粉	あぶら	にんじん なら 柿	たまねぎ きゅうり もやし だいこん	610	25.8			
8	火		牛乳 ごはん (青天の霹靂)	サバの香味焼き	ねぎの みそ汁	きりほ だいこん 切干し大根の 煮物		サバ とうふ みそ 油揚げ	牛乳	米 さとう	あぶら	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが 長ねぎ えのきだけ 切り干し大根 わかめ	611	28.2			
9	水		牛乳 チンジャオロース丼	中華風卵 スープ		フルーツ ヨーグルト	豚肉 とり肉 卵	牛乳 ヨーグルト	米 麦 片栗粉 さとう	あぶら	ピーマン 赤ピーマン こまつな なら パイン みかん 黄桃	しょうが にんにく 長ねぎ 白菜キムチ キャベツ たまねぎ もやし はくさい	670	27.6				
10	木		牛乳 野菜たっぷりちゃんぽん	パンチピーンズ	★はしチャレンジ★ 豆をつかむ	しらたま 白玉 あんこ	豚肉 エビ イカ アサリ 大豆 小豆	牛乳	チャンボンめん 片栗粉 白玉粉 さとう	あぶら ラード	にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ きくらげ	662	33.3				
11	金		牛乳 かしうさ りんごロール パン	サケのクリーム シチュー	★はしチャレンジ★ 豆をつかむ	かしうさベーカリー	サケ	牛乳 無糖練乳	強力粉 さとう じゃがいも	あぶら バター	こまつな にんじん りんご	たまねぎ コーン ぶなしめじ にんにく もやし	623	26.9				
14	月		牛乳 ごはん (さがびより)	焼きシヤモの ユーリンチー ソースがけ	つくね入り ちゃんこ汁	こまつなの おひたし	油揚げ とうふ とり肉 大豆	牛乳 シヤモ	米 さとう 片栗粉	あぶら	こまつな にんじん	長ねぎ しょうが にんにく えのきだけ はくさい もやし	627	31.0				
15	火		牛乳 ココアパン	マカロニグラタン	カラフルサラダ		とり肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	ココアパン 小麦粉 マカロニ パン粉 さとう	あぶら バター	にんじん こまつな 赤ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	649	26.4				

※食材の納入状況により、献立や使用食材を変更する可能性があります。  
11月分の給食費の引き落とし日は11月17日(木)となります。

1回当たり平均 栄養摂取量(4年生)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							Aμ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
11月の平均	642	27.5	21.3	357	3.0	7.1	619	0.40	0.64	31	3.2	2.5
柏木小学校基準	680	28.0	22.7	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0

11月の給食目標は『はしを正しく使おう』です。「はし」を正しく  
持って、正しい使い方です。健康委員会では「はし」を  
正しく上手に使うための取り組みを行います。  
給食室、給食中の様子を柏木小学校HPに掲載しています。  
ご覧ください。



日	曜日	11月後半献立表					令和4年度 新宿区立柏木小学校					しょくひんとおもなはたらき				エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
		行事 食育	のみもの 飲物	しゅく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	くだもの 果物・デザート	ち 血や筋肉をつくる		腎や歯をつくる		エネルギーのもととなる		からだ 体の調子をとのえる			
								たんぱくしつ	カルシウム	たんすいかぶつ	しつ	緑黄色野菜・果物	淡色野菜・かいそう				
16	水		牛乳	ドライカレー	ひよこまめの サラダ	伊那市産 ラフランス	豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	米 麦 小麦粉 さとう	あぶら	こまつな にんじん ラフランス	にんにくしょうが たまねぎ セロリ キャベツ もやし	629	26.1			
17	木		牛乳	むぎ 麦ごはん	グオパウロー	ワンタンと卵の スープ	豚肉 卵	牛乳	米 麦 片栗粉 さとう ワンタンの皮	あぶら	こまつな にんじん 黄ピーマン	しょうがにんにく だけのたまねぎ しいたけ もやし 長ねぎ	658	25.4			
18	金	北海道	牛乳	ごはん (ななつぼし)	サケの ちゃんちゃん焼き	しんじょの すまし汁	郷土料理給食：北海道		サケ みそ たら どうふ	牛乳	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	あぶら バター	こまつな にんじん	にんにくしょうが たまねぎ キャベツ もやし ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ	680	34.0	
21	月		牛乳	とんじる 豚汁うどん	野菜の からしあえ	★はしチャレンジ★ めんをつかむ	大学いも	豚肉 油揚げ みそ 大豆	牛乳	うどん さとう さつまいも はちみつ 片栗粉	あぶら	こまつな にんじん	しいたけ たまねぎ ごぼう もやし	620	25.3		
22	火	W杯 応援 給食	牛乳	サッカーWカップ応援給食 ドイツ料理 カレーヴォルスト	カルトフェル ズッペ	クラフト ザラート	アップル ゼリー	ウインナー ベーコン とり肉	牛乳	コッペパン じゃがいも さとう はちみつ	あぶら	にんじん 黄パプリカ りんごジュース	たまねぎ キャベツ 寒天	606	22.6		
24	木		牛乳	キムチ チャーハン	ジャンボぎょうざ	中華スープ	サッカーWカップ応援給食 コスタリカ料理	豚肉 とり肉	牛乳 じゃこ	米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉 片栗粉	あぶら	にんじん いら こまつな	しょうがにんにく 長ねぎ 白菜キムチ キャベツ たまねぎ もやし はくさい	663	27.7		
25	金	W杯 応援 給食	牛乳	バター ライス	コルピナ アルアホ	レンズ豆のスープ	ポテトフライ	メルルーサ 豚肉 レンズ豆 いんげん豆	牛乳 じゃこ	米 麦 パン粉 じゃがいも さとう バター	あぶら Egg ｸﾞ	パセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	653	25.6		
26	土	校外 給食	牛乳	【セレクト給食】 ①チキンカレーライス ②ハヤシライス	わかめサラダ	おかしな めだまや 目玉焼き	①とり肉 ②豚肉	牛乳 じゃこ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう カルピス	あぶら	にんじん 黄桃	たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ 糸寒天 わかめ	691	24.7			
29	火		牛乳	ごはん (伊那華米)	すきやき風煮	ポテトサラダ	★はしチャレンジ★ ごはんをきれいに食べる	豚肉 どうふ 白いんげん豆	牛乳	米 麦 糸こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら Egg ｸﾞ	にんじん	はくさい たまねぎ 長ねぎ コーン きゅうり	650	26.9		
30	水		牛乳	むぎ 麦ごはん	レバポテあげ	かぼちやの みそ汁	てづく 手作りふりかけ	豚肉 みそ	牛乳 じゃこ	米 麦 さとう じゃがいも 片栗粉	あぶら	かぼちや こまつな	えのきたけ ぶなしめじ	622	26.9		

### 【はしチャレンジ】

給食目標の「はしを正しく使おう」にあわせて、11月の献立にははしを上手に使って食べる「はしチャレンジ献立」があります。

チャレンジ内容は献立によって様々です。すべてのチャレンジが成功できるように、ふだんの食事からはしの使い方を意識しましょう。



### 【サッカーワールドカップ応援給食】

11月20日からカタールでサッカーワールドカップが開催されます。給食では日本がグループ予選で対戦する、ドイツ、コスタリカ、スペインの料理を提供します。対戦相手の国のことを知り、日本を応援しましょう！

