

小学校給食献立予定表

平成25年11月

今月の目標『かんしゃして食べよう』新宿区立西新宿小学校

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	脂分 g
1 金	牛乳 そぼろご飯 くきわかめきんぴら なめこ汁 みかん	豚肉 卵 さつま揚げ 豆腐 みそ 牛乳 くきわかめ	米 麦 こんにやく さとう 油	こまつな にんじん さやいんげん しょうが ごぼう なめこ 長ねぎ みかん	636	25.2	3.0
5 火	牛乳 けんちんうどん みそだしサラダ わかさぎのから揚げ オレンジ	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 わかさぎ	うどん こんにやく さといも さとう 片栗粉 小麦粉 油	にんじん こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ オレンジ	590	22.4	2.5
6 水	牛乳 ハニートースト チリビーンズスープ キャベツサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	食パン はちみつ さとう じゃがいも マーガリン 油	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム もやし グリーンピース キャベツ	600	23.7	2.8
7 木	牛乳 ごはん 車ふと野菜のうま煮 野菜のからしあえ かき	鶏肉 牛乳 昆布	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも 焼きふ 油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう キャベツ もやし かき	612	20.7	2.2
8 金	牛乳 エビピラフ 豚肉と豆腐のスープ かみかみサラダ	ベーコン えび 豚肉 豆腐 卵 大豆 牛乳	米 麦 片栗粉 さとう 油 バター	にんじん ほうれんそう こまつな たまねぎ ごぼう マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ	682	26.5	2.8
11 月	牛乳 スープスパゲッティ ブロッコリーとひよこ豆のサラダ なし	ベーコン 鶏肉 ひよこめ 牛乳 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 さとう バター 油	にんじん パセリ ブロッコリー セロリー たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ りんご なし	650	24.0	2.2
12 火	牛乳 ご飯 さばのごまみそ焼き ひじきの五目煮 沢煮わん	かつお節 さば みそ 豆腐 牛乳 ひじき	米 さとう 油 こんにやく ごま	にんじん こまつな たまねぎ 長ねぎ ごぼう えのきたけ れんこん 干しいいたけ	639	28.0	2.5
13 水	牛乳 カレーライス じゃこサラダ 洋なし	豚肉 青大豆 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう 油 ごま	にんじん こまつな にんにく たまねぎ キャベツ なし	730	25.5	2.0
14 木	牛乳 ご飯 豚肉の生姜焼き みだくさん汁 かぶの三色漬	豚肉 かつお節 みそ 油揚げ 牛乳	米 麦 こんにやく 油 じゃがいも	かぶ(葉) にんじん ほうれんそう しょうが にんにく かぶ レモン だいこん たまねぎ 長ねぎ	656	26.5	1.8
15 金	牛乳 チキン竜田バーガー 春雨サラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 ハム 牛乳 ヨーグルト	パン 片栗粉 はるさめ さとう 油	にんじん しょうが キャベツ きゅうり もやし 桃 パイナップル みかん	628	21.2	2.6
18 月	牛乳 長崎ちゃんぽん 海藻サラダ サツマイモのごま揚げだんご	豚肉 えび いか 大豆 わかめ 海藻ミックス 牛乳 生クリーム	チャンポンめん 片栗粉 さつまいも 油 ラード ごま さとう 小麦粉	にんじん チンゲンサイ こまつな しょうが にんにく 長ねぎ 干しいいたけ もやし キャベツ	694	26.9	3.0
19 火	牛乳 五目ずし 変わりきざみキャベツ すまし汁 オレンジ	鶏肉 高野豆腐 豆腐 油揚げ 牛乳	米 さとう	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう たまねぎ えのきたけ 干しいいたけ 長ねぎ キャベツ オレンジ	587	22.3	3.0
20 水	牛乳 あしたばパン クリームシチュー キャロットソースサラダ	鶏肉 白いんげん 牛乳 生クリーム	あしたばパン 小麦粉 さとう さつまいも 油 バター	にんじん パセリ こまつな たまねぎ コーン マッシュルーム エリンギ もやし きゅうり	701	23.7	2.7
21 木	牛乳 ご飯 むろあじのハンバーグ 花野菜サラダ みそ汁 菊花みかん	むろあじ 鶏肉 卵 みそ 豆腐 牛乳 わかめ	米 パン粉 さとう 油	にんじん ブロッコリー しょうが たまねぎ キャベツ カリフラワー りんご 長ねぎ みかん	595	27.0	2.0
22 金	牛乳 ジャンバラヤ 野菜スープ ジャーマンポテト	ウィンナー いか えび ベーコン 牛乳	米 じゃがいも バター 油	トマトジュース トマト にんじん パセリ キャベツ にんにく セロリー たまねぎ グリーンピース	630	21.0	3.1
25 月	牛乳 炒め焼きそば いもフライ にらたまスープ	豚肉 鶏肉 卵 牛乳 のり	中華めん 片栗粉 パン粉 じゃがいも 小麦粉 油	にんじん にら 干しいいたけ たまねぎ キャベツ もやし にんにく	615	22.2	3.1
26 火	牛乳 ご飯 おでん しらすと野菜のお浸し 抹茶ミルクゼリー	つみれ 揚げボール 牛乳 焼き竹輪 昆布 しらす 寒天 生クリーム	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも ちくわぶ	にんじん こまつな だいこん はくさい 干しいいたけ	640	24.0	2.4
27 水	牛乳 ぶどうパン マカロニグラタン ベーコンと白菜のスープ かき	ベーコン 鶏肉 豆腐 牛乳 チーズ	ぶどうパン 小麦粉 パン粉 片栗粉 油 バター マカロニ	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム グリーンピース 干しいいたけ はくさい	674	24.5	3.1
28 木	牛乳 中華丼 はるさめスープ なし	豚肉 いか 姫なると うずら卵 鶏肉 牛乳	米 麦 片栗粉 はるさめ 油	にんじん チンゲンサイ こまつな たまねぎ しょうが 干しいいたけ はくさい なし	605	21.2	3.0
29 金	牛乳 ご飯 さわらの西京焼き 煮浸し 芋団子汁	さわら みそ 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 さとう 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 えのきたけ 長ねぎ	606	27.5	1.8

◎ 学校行事等の都合により、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

3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準

