令和3年

11月 こんだて

給食のお米は
新米に切り替わりました

西新宿小学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	材料名 主に体をつくるもとになるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	栄養素の量 エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
1	月	○	ご飯 肉どうふ かりかり油あげのサラダ	牛乳,豚かた肉,真昆布, かつお厚けずり,焼き豆腐, 油あげ	精白米,米ぬか油, つきこんにゃく,上白糖, 三温糖,ごま油	にんじん,玉ねぎ,根深ねぎ, さやいんげん,緑豆もやし, キャベツ,チンゲン菜	603	24.3
2	火	○	ほうとう 菊花だんご 菊花みかん	牛乳,鶏もも肉,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,油あげ,真昆布, かつお厚けずり,豚ひき肉, 鶏ひき肉,鶏卵	ほうとう,米ぬか油, じゃがいもでん粉, 上白糖,ごま油,もち米	にんじん,白菜,まいたけ, 西洋かぼちゃ,大根(葉付),根深ねぎ, 玉ねぎ,干ししいたけ,しょうが, みかん	642	29.4
4	木	○	ビビンバ(具・麦ご飯) 大根とじゃこのサラダ 柿(東京御所)	牛乳,豚ひき肉,油あげ, ちりめんじゃこ	精白米,押麦,米ぬか油, 上白糖,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,小松菜,にんじん, 緑豆もやし,だいずもやし,根深ねぎ, 大根,キャベツ,にら,東京御所柿	614	24.6
5	金	○	さつまいもご飯 焼きさばのみぞれだれかけ 大根葉と油あげのみそしる キャベツともやしのからし和え	牛乳,さば,真昆布,油あげ, かつお厚けずり, 淡色辛みそ,赤色辛みそ	精白米,さつまいも, 黒ごま,上白糖, じゃがいもでん粉	レモン,かぼす,えのきたけ,白菜, 玉ねぎ,大根(葉付),根深ねぎ, キャベツ,緑豆もやし,にんじん	631	28.2
8	月	○	**カレーのたねからできたカレーライス** (麦ご飯・カレールー) 福神づけの花 キャベツとじゃこのサラダ りんご	牛乳,ベーコン,豚かた肉, チーズ,わかめ, ちりめんじゃこ	精白米,押麦,米ぬか油, 有塩バター,薄力粉,白ごま, じゃがいも,三温糖,上白糖, ごま油	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ, にんじん,りんご,トマトジュース, れんこん,ごぼう,小松菜,緑豆もやし, キャベツ,福神づけ	673	20.9
9	火	○	コッペパン **14ひきのかぼちゃパイ**(西洋) **14ひきのかぼちゃスープ**(伊那市産内藤) フレンチサラダ	牛乳,豚ひき肉,ひよこ豆, 鶏卵,鶏もも肉,レンズ豆, 生クリーム	コッペパン,パイ皮, 米ぬか油,上白糖	玉ねぎ,にんにく,西洋かぼちゃ,セロリ, にんじん,内藤かぼちゃ,パセリ, カリフラワー,キャベツ,とうもろこし	666	22.8
10	水	○	ご飯 **あほうどりのすきなコロッケ** ミネストローネ かぶのサラダ	牛乳,おから,鶏卵, キハダマグロ,ベーコン, 白いんげん豆	精白米,米ぬか油, じゃがいも,薄力粉, 生パン粉,パン粉,上白糖	にんじん,玉ねぎ,とうもろこし,にんにく, セロリ,キャベツ,マッシュルーム,トマト, パセリ,赤パプリカ,かぶ(葉付)	648	18.6
11	木	○	すずしろ菜飯 **雪窓のおでん** もやしと油あげのあまず和え	牛乳,真昆布,結び昆布, かつお厚けずり,さつまあげ, 焼き竹輪,うずら卵,むろあじ, 赤色辛みそ,油あげ	精白米,押麦,米ぬか油, 白ごま,三温糖,こんにゃく, じゃがいも,ちくわぶ, じゃがいもでん粉,上白糖	大根(葉付),,しょうが,根深ねぎ, キャベツ,にんじん,緑豆もやし	601	24.9
12	金	○	**こなものがっこうの焼きそば** (中華めん、あん) キャベツの磯和え **バムとケロのこんがりドーナッツ**	牛乳,豚かた肉,刻みのり, 板なしかまぼこ,鶏卵	中華めん,米ぬか油, 上白糖,じゃがいもでん粉, ごま油,薄力粉,強力粉, 有塩バター,白ごま	にんにく,しょうが,干ししいたけ, にんじん,だいずもやし,白菜, 緑豆もやし,玉ねぎ,にら,キャベツ	638	21.3
15	月	○	そぼろご飯 なめこじる チンゲン菜とじゃこのサラダ	牛乳,豚ひき肉,鶏卵,真昆布, かつお厚けずり,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,八丁みそ,わかめ, 木綿豆腐,ちりめんじゃこ	精白米,押麦,米ぬか油, 上白糖,白ごま,ごま油	しょうが,玉ねぎ,にんじん,小松菜, なめこ,根深ねぎ,緑豆もやし, キャベツ,チンゲン菜	603	27.3
16	火	○	ご飯 とり手羽先のしょうゆあげ 白菜と大根のみそしる にらと豆もやしのごまず和え	牛乳,とり手羽先,真昆布, かつお厚けずり,油あげ, 淡色辛みそ,赤色辛みそ	精白米,米ぬか油, 上白糖,白すりごま	白菜,大根(葉付),根深ねぎ,にら, にんじん,大豆もやし,緑豆もやし	696	32.1
17	水	○	たんたんめん(中華めん、スープ) わかめサラダ 手作りスイートポテト	牛乳,豚ひき肉,わかめ, 白いんげん豆,生クリーム, 鶏卵	ラーメン,米ぬか油,上白糖, 白ごま,ごま油,さつまいも, じゃがいもでん粉, 有塩バター,三温糖	しょうが,にんにく,にんじん, 緑豆もやし,たけのこ,ザーサイ, 根深ねぎ,キャベツ,とうもろこし	671	23.6
18	木	○	大豆と青のりのご飯 にぎすのさらさあげ いもにじる 切干大根と水菜のサラダ	牛乳,大豆,ちりめんじゃこ, あおのり,にぎす,真昆布, かつお厚けずり,豚かた肉, 豚ばら肉,生あげ	精白米,押麦,上白糖, 白ごま,米ぬか油,三温糖, じゃがいもでん粉,薄力粉, 里いも,ごま油,こんにゃく	ごぼう,玉ねぎ,にんじん,根深ねぎ, 大根(葉付),まいたけ,切干し大根, 水菜,緑豆もやし,えのきたけ	642	30.4
19	金	○	キムチチャーハン とり肉ととうふだんごのスープ 春雨入り小松菜サラダ	牛乳,豚かた肉,鶏卵, 鶏もも肉,絹ごし豆腐, 芽ひじき	精白米,押麦,米ぬか油, 白ごま,白玉粉,ごま油, 緑豆春雨,上白糖	にんにく,にんじん,根深ねぎ,白菜, 白菜キムチ,ピーマン,干ししいたけ, えのきたけ,チンゲン菜,小松菜, 緑豆もやし	618	20.0
20	土	セレクト	お絵かきオムライス (チキンライス、薄焼卵) ジャーマンポテト うんしゅうみかん	牛乳,鶏もも肉,鶏卵, ベーコン	精白米,押麦,米ぬか油, 有塩バター,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん, マッシュルーム,トマト,ピーマン, パセリ,みかん	612	20.8
24	水	○	もみじご飯 とりの吹き寄せ焼き かぼちゃと生あげのみそしる 柿(富有柿)	牛乳,真昆布,鶏ひき肉, 生あげ,鶏もも肉,赤色辛みそ, 淡色辛みそ,かつお厚けずり	精白米,押麦,白ごま, 三温糖,さつまいも	にんじん,まいたけ,しょうが, 玉ねぎ,ぶなしめじ,えのきたけ, 根深ねぎ,西洋かぼちゃ,富有柿	657	26
25	木	○	きのことツナのトマトソーススパゲッティ (スパゲッティ、ソース) じゃがいも入りサラダ パンナコッタ	牛乳,マグロ,レンズ豆, 糸寒天,粉チーズ, スキムミルク,生クリーム	スパゲッティ,米ぬか油, オリーブ油,上白糖, じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ, ぶなしめじ,エリンギ,トマト,キャベツ, カリフラワー,パセリ,とうもろこし, オレンジジュース	618	24.6
26	金	○	里いもご飯 とうふ入り卵焼き なすと油あげのみそしる 野菜の磯和え	牛乳,鶏むね肉,鶏もも肉,油あげ, 鶏ひき肉,芽ひじき,絞り豆腐,鶏卵, 真昆布,かつお厚けずり,木綿豆腐, 淡色辛みそ,赤色辛みそ,刻みのり	精白米,押麦,里いも, 三温糖,米ぬか油,上白糖, じゃがいもでん粉,白ごま	にんじん,根深ねぎ,干ししいたけ, なす,玉ねぎ,緑豆もやし,小松菜	666	30.5
29	月	○	ご飯 生あげの中華うま煮 にらとキャベツのサラダ	牛乳,うずら卵,生あげ, 豚かた肉	精白米,米ぬか油, 上白糖,ごま油,白ごま, じゃがいもでん粉	にんにく,しょうが,干ししいたけ, たけのこ,にんじん,玉ねぎ,白菜, ピーマン,緑豆もやし,キャベツ,にら	644	24.1
30	火	○	胚芽パン りんごジャム ボルシチ 白菜とマカロニのサラダ	牛乳,サワークリーム, 豚かた肉,レンズ豆, キハダマグロ	胚芽食パン,上白糖, 有塩バター,じゃがいも, マカロニ,米ぬか油	りんご,レモン,にんにく,玉ねぎ,ビーツ, セロリ,キャベツ,トマト,白菜,にんじん, かぶ(葉付),とうもろこし	606	23.2

11月 一日あたりの平均	637	24.9
8～9歳 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

◎学校行事や食材費の変動等の都合により、献立内容及び回数の変更等になることがあります。

献立表、毎日の給食の写真は西新宿小学校のホームページで公開しています。

※ 20日(土)給食は、牛乳かコーヒー牛乳か選択したものを飲みます。