



平成28年

11月 給食献立予定表



新宿区立落合第四小学校

日	曜日	こんだてめい		牛乳	おもなざいりょう			エネルギー	ひとこと
		主食	おかず(主菜・副菜)・デザート		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	火	とり肉と めかぶのごはん	さつまいも さつまいも揚げ 白くま風ゼリー	○	米 油 甘納豆 さとう さつまいも でんぷん	牛乳 めかぶ みそ とり肉 はも たら とうふ じゃこ 寒天 コゲンミルク	しょうが グリンピース ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ねぎ とうもろこし みかん(缶) パイナップル(缶) もも(缶)	685kcal 27.2g	1日「鹿児島県郷土料理」 鹿児島県のおいしいものを いっぱい詰めた日です。白 くまのアイスが有名です が、給食ではゼリーにアレ ンジ。コンデンスミルクを かけて食べます。
2	水	ちゅうかどん 中華丼	大豆とじゃこの揚げ煮 大根ときゅうりのからみ漬	○	米 麦 油 でんぷん ごま油 ごま さとう	牛乳 豚肉 いか なると だいず うすらたまご じゃこ	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい にんにく きゅうり チンゲンサイ だいこん	617kcal 27.3g	7日 「3年2組リクエスト献立」 〇〇パンとちよっぴりほろ 苦い牛乳が2組さんのリク エストです!
4	金	ごはん	じゃこふりかけ 肉豆腐 野菜のごま酢ひたし	○	米 麦 油 さとう	牛乳 じゃこ 塩こんぶ 豚肉 とうふ かつお節	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう キャベツ さやいんげん	637kcal 27.6g	7日 「3年2組リクエスト献立」 〇〇パンとちよっぴりほろ 苦い牛乳が2組さんのリク エストです!
7	月	3-2リクエストこんだて		○	コッパン 油 さとう ごま油	コーヒー牛乳 きなこ とうふ ベーコン たまご わかめ いか えび	たまねぎ にんにく パセリ にんじん もやし キャベツ みかん	584kcal 22.0g	
8	火	ごはん	とり肉のおかか焼き ひじき煮 みそ汁	○	米 油 さとう さといも	牛乳 とり肉 大豆 ツナ みそ 油あげ ひじき	ごぼう にんじん れんこん だいこん	661kcal 28.4g	9日「焼きりんご」 旬のりんごをバターとシナ モンシュガーをふってオー ブンで焼きます。りんご は、調理によく合う紅玉を 使います。
9	水	たらこ スパゲッティ	じゃがいもの「マ」サラダ 焼きりんご	○	スパゲッティ 油 バター じゃがいも さとう ごま	牛乳 いか たらこ のり 生クリーム	たまねぎ マッシュルーム しめじ ビーマン にんじん こまつな キャベツ りんご	621kcal 23.7g	
10	木	あしたば チャーハン	トビウオシュウマイ 五目スープ	○	米 麦 油 ごま油 さとう でんぷん 春雨 しゅうまいの皮	牛乳 ハム とうふ たまご とり肉 とびうお みそ	しょうが にんにく あしたば ねぎ 干しいたけ たまねぎ キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ	592kcal 26.1g	10日 「あしたばチャーハン」 「とびうおシュウマイ」 八丈島のあしたばととびう おを使います。
11	金	わかめごはん	高野とうふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	○	米 麦 油 じゃがいも さとう ごま油	牛乳 とり肉 こんぶ みそ 高野とうふ	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ だいこん こまつな	657kcal 22.1g	
12	土	ドライカレー ライス	かぶのスープ 洋なし	○	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 とり肉 大豆 ベーコン	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト ビーマン とうもろこし かぶ 洋なし	663kcal 24.2g	16日 「3年1組リクエスト献立」 3年1組が選んだ献立は 10月も大人気だった献立で す。味は塩味です。
15	火	ごはん	ぎせいとうふ いそ香あえ のっぺい汁	○	米 麦 油 さとう ごま油 でんぷん さといも	牛乳 とり肉 とうふ たまご 豚肉 のり 油あげ	にんじん 干しいたけ ねぎ グリンピース ほうれんそう キャベツ もやし だいこん	630kcal 26.4g	
16	水	3-1リクエストこんだて		○	中華めん ごま油 油 でんぷん バター さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 寒天	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし いら とうもろこし もも(缶) みかん(缶) パイナップル(缶)	655kcal 20.5g	
17	木	揚げ大豆 ごはん	焼き魚(さば文化干し) あげ入りおひたし みそ汁	○	米 麦 油 さとう	牛乳 大豆 あおのり さば 油あげ とうふ みそ	にんじん もやし こまつな しめじ ごぼう だいこん ねぎ	615kcal 26.0g	18日「フィンランド料理」 寒い地域のフィンランドな らでは、からだ温まる料 理です。
18	金	食パン ブルーベリー ャム	ロヒ・ラーティッコ みかん シスコン・マックカライト	○	食パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	牛乳 さけ 牛乳 チーズ ウィンナー	ブルーベリージャム にんじん たまねぎ にんにく パセリ キャベツ とうもろこし みかん	661kcal 25.9g	21日「おでん」 東京都産の大蔵大根を使っ たおでん。身も心もほっと します。
21	月	ごま塩ごはん	おでん 野菜のからしあえ まっちゃミルクゼリー	○	米 麦 油 じゃがいも さとう ちくわぶ	牛乳 こんぶ 豆乳 京がんと ちくわ 揚げボール 寒天 うすらたまご 牛乳	にんじん だいこん キャベツ こまつな もやし	649kcal 24.3g	22日「さけのみもじ焼き」 紅葉の様子を表しました。 マヨネーズとすりおろした にんじんを混ぜたソースを さけにかけて焼くと、あら 不思議。きれいなもみじ 色!
22	火	ごはん	さけのみもじ焼き かぶの三色漬 みだくさん汁	○	米 麦 油 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 さけ かつお節 わかめ みそ 油あげ	たまねぎ にんじん かぶ しょうが レモン こまつな ねぎ	630kcal 28.1g	
24	木	チリピーズ ごはん	コーンサラダ かき	○	米 油 小麦粉 じゃがいも さとう 油	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	トマト にんにく たまねぎ セロリー にんじん パセリ こまつな キャベツ かき とうもろこし	661kcal 21.5g	24日 縦割り班給食 縦割り班で給食を食べま す。
25	金	みそ煮こみ うどん	野菜のゆかりかけ 大学いも	○	うどん 油 さつまいも さとう 水あめ ごま	牛乳 とり肉 みそ 油あげ	にんじん 干しいたけ ねぎ たまねぎ こまつな キャベツ もやし ゆかり	642kcal 19.2g	25日「大学いも」 旬のさつまいもを使ってお やつ定番の?の大学いもを 作ります。水あめとしょう ゆでタレも給食室で手作り です。
28	月	おやこん 親子丼	野菜のごまひたし すまし汁	○	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	牛乳 とり肉 たまご 油あげ わかめ	たまねぎ にんじん こまつな さやえんどう キャベツ 干しいたけ えのきだけ	613kcal 23.2g	
29	火	ガーリック トースト	ポトフ カレードRESSINGサラダ	○	食パン バター 油 じゃがいも さとう	牛乳 ベーコン 豚肉 フランクフルト	にんにく パセリ セロリー にんじん たまねぎ キャベツ もやし	575kcal 21.1g	
30	水	ごはん	肉じゃがコロッケ 切干大根のごま酢あえ みそ汁	○	米 油 さとう じゃがいも ごま ごま油 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 おから 油あげ みそ	にんじん たまねぎ グリンピース 切り干しいたけ きゅうり だいこん はくさい ねぎ	683kcal 21.5g	30日「肉じゃがコロッケ」 肉じゃががコロッケに変 身?ホクホクで甘辛い味が 白いご飯にぴったりです。

旬のたべもの

◎学校行事の都合により、献立の変更並びに回数の少なくなることがあります。

だいこん、はくさい、かぶ、さつまいも、さといも、りんご、みかん、かき、洋なし、さけ、さば

感謝して食べましょう

毎日の給食はたくさんの人たちの手によって作られています。どんな人たちがかわっているかな?残さず食べる、好き嫌いをしない、食器を洗い、あつかうことも給食を作ってくれる人たちに感謝することになります。まわりの人に対する思いやりの心を大事にして感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



637kcal 24.3g	11月分平均栄養摂取量
640kcal 24.0g	学校給食摂取基準 (中学年1人1回あたり)