



11月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立落合第四小学校

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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 月	牛乳 麦ごはん さんぞく焼き 野菜のレモンあえ 油あげのみそ汁 【長野県の料理】	牛乳 とり肉 けずり節 油あげ みそ	米 麦 油 かたくり粉 さとう	にんにく しょうが こまつな にんじん キャベツ レモン(果汁) だいこん 長ねぎ	667	24.9
2 火	牛乳 ちゃんぽん風うどん ツナポテトのチーズ焼き 果物	牛乳 ぶた肉 油あげ かまぼこ いか ツナ チーズ	うどん 油 かたくり粉 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ 長ねぎ こまつな パセリ りんご	602	26.6
4 木	牛乳 フレンチトースト グヤーシュ ヴィネグレットサラダ 【図書室コラボ】【ハンガリーの料理】	牛乳 卵 ぶた肉 チーズ	食パン さとう バター 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな ホールコーン	622	25.3
5 金	牛乳 きんぴらごはん ふるふき大根 いわしのつみれ汁	牛乳 とり肉 くきわかめ みそ いわしすり身	米 麦 三温糖 さとう 白ごま かたくり粉 こんにゃく	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん しょうが 長ねぎ はくさい こまつな	604	24.9
8 月	牛乳 ごはん とり肉の甘辛焼き 【学芸会コラボ】 切干とひじきのサラダ かみなり汁	牛乳 とり肉 みそ ひじき 豆ふ	米 さとう ごま油 油 こんにゃく さといも	にんじん キャベツ 切干し大根 ホールコーン しょうが ごぼう だいこん	612	24.8
9 火	牛乳 丸パン 【学芸会コラボ】 さつまいもコロッケ 【図書室コラボ】 ポイルキャベツ ベーコンと白菜のスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	丸パン 油 じゃがいも さつまいも 小麦粉 パン粉	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく しめじ はくさい パセリ	621	20.1
10 水	牛乳 五穀ごはん 【学芸会コラボ】 いかのまつかさ焼き 五目きんぴら みだくさん汁	牛乳 あずき 大豆 いか みそ	米 もち米 麦 きび 油 こんにゃく さとう じゃがいも 白ごま	しょうが ごぼう れんこん にんじん さやいんげん はくさい だいこん たまねぎ こまつな 長ねぎ	583	27.6
11 木	牛乳 さけ茶づけ 【学芸会コラボ】 肉じゃが煮 わかめサラダ	牛乳 塩づけ 昆布 ぶた肉 わかめ	米 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも さとう	万能ねぎ にんじん たまねぎ グリンピース だいこん キャベツ もやし にんにく	651	28.7
12 金	牛乳 しょうゆラーメン ジャンボぎょうざ 果物 【学芸会コラボ】	牛乳 ぶた肉	中華めん ごま油 油 さとう かたくり粉 ぎょうざの皮 小麦粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし こまつな にら みかん	727	28.5
13 土	牛乳 大豆入りドライカレー 野菜スープ ミルクゼリー 【学芸会コラボ】	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン 寒天 生クリーム	米 麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう タビオカパール	にんにく しょうが たまねぎ セロリー ピーマン にんじん キャベツ	720	23.4
16 火	牛乳 オレンジトースト 秋のクリームシチュー キャベツサラダ 【図書室コラボ】	牛乳 とり肉 生クリーム	食パン バター 油 小麦粉 さつまいも	マーマレード たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム缶 しめじ パセリ キャベツ もやし こまつな	603	20.8
17 水	牛乳 みそ煮こみうどん 野菜のからしあえ 大学いも 【図書室コラボ】	牛乳 とり肉 みそ 八丁みそ 油あげ	うどん 油 さとう さつまいも 水あめ	にんじん 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし	660	21.3
18 木	牛乳 もみじごはん ぎせい豆ふ 野菜の塩昆布あえ 白菜のみそ汁	牛乳 とり肉 豆ふ 卵 塩昆布 みそ	米 ごま油 白ごま 油 さとう こんにゃく	にんじん 干しいたけ グリンピース キャベツ もやし こまつな はくさい たまねぎ 長ねぎ	608	26.5
19 金	牛乳 ゆかりとじゃこのごはん 生あげと野菜の煮物 かみかみあえ	牛乳 ちりめんじゃこ 生あげ ぶた肉 刻み昆布	米 麦 三温糖 油 じゃがいも ごま油	ゆかり たけのこ にんじん たまねぎ こまつな さやいんげん 切干し大根	657	27.9
22 月	牛乳 スパゲッティきのこミートソース コーンサラダ 焼きりんご 【図書室コラボ】	牛乳 ベーコン ぶた肉 レンズまめ 粉チーズ	スパゲッティ 油 さとう バター	にんにく セロリー にんじん たまねぎ しめじ ホールトマト エリンギ マッシュルーム缶 パセリ こまつな キャベツ ホールコーン りんご	615	22.4
24 水	牛乳 麦ごはん さばの竜田あげ さつまいものみそ汁 【和食の日】	牛乳 さば 油あげ ひじき 大豆 とり肉 みそ	米 麦 油 かたくり粉 小麦粉 こんにゃく さとう さつまいも	しょうが ごぼう 干しいたけ にんじん れんこん たまねぎ だいこん こまつな 長ねぎ	670	26.4
25 木	牛乳 回鍋肉丼 野菜とわかめのスープ 果物	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ	米 麦 油 さとう かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ 長ねぎ ピーマン もやし えのきたけ こまつな 早香	597	22.4
26 金	牛乳 ごま塩ごはん おでん 【図書室コラボ】 とりさきと野菜の酢みそあえ	牛乳 結び昆布 京がんも あげボール 焼き竹輪 うずら卵 とり肉 みそ	米 麦 黒ごま 三温糖 こんにゃく ちくわぶ じゃがいも	にんじん だいこん キャベツ こまつな	647	27.9
29 月	牛乳 ごはん 【図書室コラボ】 和風ハンバーグきのこソース ほうれんそうのみそ汁	牛乳 豆ふ ぶた肉 ひじき みそ 油あげ	米 油 パン粉 さとう かたくり粉 白ごま	たまねぎ しめじ しいたけ えのきたけ キャベツ もやし にんじん ほうれんそう 長ねぎ	671	27.9
30 火	牛乳 ポテトパン カラフルサラダ レンズ豆のスープ	牛乳 ベーコン チーズ とり肉 レンズまめ	ソフトフランスパン 油 じゃがいも さとう	たまねぎ ピーマン ホールコーン こまつな キャベツ 赤ピーマン りんご にんじん にんにく かぶ ホールトマト かぶ(葉)	586	22.3
◎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 一日あたりの平均	636 25.0
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0



11月24日は「和食の日」です。

「和食の日」は、日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。

給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土食を取り入れるなど、子供たちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

- 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う
- はしを正しく使って食べる
- ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる
- 伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる
- 旬の食べ物を味わう