



# 11月学校給食献立予定表

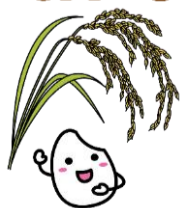


令和4年

新宿区立落合第四小学校 校長 本間 基史

実施日	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)
1 火	牛乳 みそ煮込みうどん おひたし りんごとさつまいものつつみ揚げ	牛乳 とりにく あぶらあげ	冷凍うどん 揚げ油 さとう さつまいも はるまきのかわ こむぎこ	にんじん 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ えのき りんご	633	23.4
2 水	牛乳 ごはん 干草焼き 切干大根の煮つけ いなか汁	牛乳 とりにく ひじき たまご あぶらあげ ぶたにく	米 油 さとう こんにやく	たけのこ ほうれんそう 切干大根 にんじん さやいんげん ごろう だいこん たまねぎ 長ねぎ	621	25.5
4 金	牛乳 ぶどうパン マカロニグラタン きゃべつと豆腐のスープ くだもの	牛乳 ベーコン とりにく こなチーズ ぶたにく とうふ	ぶどうパン 油 バター こむぎこ マカロニ パンこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう にんにく キャベツ チンゲンサイ くだもの	661	27.5
7 月	牛乳 むぎごはん さばの韓国焼き チョレギサラダ 鶏肉と野菜のスープ	牛乳 さば わかめ とりにく	米 麦 さとう 白ごま ごま油 油 はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ 干しいたけ にんじん チンゲンサイ	620	26.8
8 火	牛乳 むぎごはん きりたんぼ汁 ハタハタのから揚げ 白菜のゆずしょうゆ【秋田県の郷土料理】	牛乳 はたはた とりにく	米 麦 揚げ油 かたくりこ 油 きりたんぼ	はくさい ほうれんそう にんじん ゆず まいたけ ごぼう だいこん せり こまつな	575	22.7
9 水	牛乳 わかめとじゃこのごはん マーボーじゃがいも はるさめサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ ぶたにく	米 麦 油 揚げ油 じゃがいも さとう ごま油 かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん もやし こまつな	679	24.6
10 木	牛乳 トマトクリームスパゲティー マセドアンサラダ おひさまゼリー	牛乳 ベーコン ぶたにく えび いか なまクリーム かんてん	スパゲティー 油 オリーブ油 バター じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ ホールトマト パセリ ホールコーン にんじん きゅうり オレンジジュース	658	28.1
11 金	牛乳 にんじんとツナのごはん 鮭のもみじ焼き 野菜のからし和え 吉野汁	牛乳 ツナ さけ とりにく	米 ごま油 マヨネーズ(エッグケア) さとう こんにやく かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう 干しいたけ だいこん 長ねぎ こまつな	570	29.1
14 月	牛乳 りんごジャムサンド 豆のトマトシチュー コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく だいず	ミルクパン 油 じゃがいも バター こむぎこ さとう	りんごジャム たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	644	25.2
15 火	牛乳 ごはん 魚のてり焼き じゃがいものきんぴら しんじょのすまし汁	牛乳 めだい えびすりみ はもすりみ たまご とうふ	米 かたくりこ 揚げ油 じゃがいも 油 こんにやく さとう	しょうが にんじん さやいんげん しめじ 長ねぎ ほうれんそう	579	30.5
16 水	牛乳 牛丼 みだくさん汁 くだもの	牛乳 牛肉	米 さとう しらたき かたくりこ こんにやく	たまねぎ にんじん 長ねぎ しょうが ごぼう だいこん こまつな りんご	607	22.7
17 木	牛乳 切干大根入りソース焼きそば にらたまスープ おまめかりんとう	牛乳 ぶたにく 青のり とうふ たまご だいず	油 蒸し中華めん かたくりこ 揚げ油 さつまいも さとう	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし 切干大根 にんにく にら	555	23.3
18 金	牛乳 ホタテと昆布のたきこみごはん 石狩汁 いももち【北海道の郷土料理】	牛乳 きざみこんぶ あぶらあげ ほたて とうふ さけ	米 麦 油 こんにやく じゃがいも 揚げ油 かたくりこ バター さとう	干しいたけ にんじん たまねぎ はくさい しょうが	600	26.1
21 月	牛乳 プルコギ丼 わかめスープ くだもの	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ わかめ	米 麦 油 さとう ごま油 かたくりこ	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら こまつな 長ねぎ くだもの	591	24.3
22 火	牛乳 ごはん【長野県伊那市提供米】 手作りなめたけ 山賊揚げ おひたし きのこ汁【長野県の郷土料理】	牛乳 とりにく とうふ	米 揚げ油 かたくりこ	えのき にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな もやし しめじ なめこ 長ねぎ	618	25.4
24 木	牛乳 キーマカレー じゃこサラダ フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく レンズまめ ちりめんじゃこ かんてん	米 麦 油 バター こむぎこ さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ セロリ ホールコーン にんじん グリンピース だいこん キャベツ にら みかん缶 パイン缶 りんご缶	686	23.7
25 金	牛乳 みそラーメン 野菜チップス	牛乳 ぶたにく	冷凍ラーメン ごま油 油 揚げ油 さつまいも	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 長ねぎ にら ごぼう れんこん かぼちゃ	618	15.8
28 月	牛乳 木の葉丼 ツナと野菜のからし和え フルーツゼリー	牛乳 かまぼこ生あげ たまご ツナ かんてん	米 麦 こんにやく さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ こまつな パイン缶 みかん缶	598	23.0
29 火	牛乳 さんまごはん ひじき煮 たまねぎと小松菜のみそ汁 くだもの	牛乳 さんま ひじき だいず あぶらあげ	米 麦 かたくりこ 揚げ油 さとう 白ごま 油 こんにやく	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな くだもの	663	24.9
30 水	牛乳 コーントースト 白菜のクリームシチュー マカロニサラダ	牛乳 ロースハム ベーコン ぶたにく なまクリーム	無塩食パン マヨネーズ (エッグケア) 油 バター こむぎこ マカロニ さとう	たまねぎ ホールコーン にんじん はくさい パセリ キャベツ きゅうり りんご	661	25.4
◎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	622 24.9
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

## 新米の季節です



店頭てんとうに並ならんでいるお米こめに、「新米」の表示ひょうじが自立めだつようになりました。  
お米こめは、昔むかしから日本人にほんじんの食生活しょくせいかつに欠かせないものとして、炊たいたご飯はんを主食しゅしょくとして食べるたるほか、もちやだんごなど、さまざまなものかこうに加工かこうされてきました。

### お米からできるもの

