



11月学校給食献立予定表



令和6年

(21回)

新宿区立落合第四小学校 校長 中里 満晴

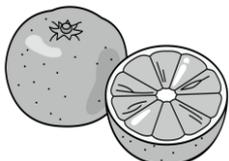
実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	
1 金	牛乳 ★みそラーメン 江戸菜のごま和え チョコタッフィー	牛乳 豚肉 大豆	冷凍ラーメン ごま油 油 白ごま さとう 白ねりごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ なら もやし 江戸菜	エネルギー たんぱく質 661 kcal 30.0 g
5 火	牛乳 ガーリックピラフ ジャーマンポテト きゃべつと豆腐のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 豆腐	米 麦 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ キャベツ	564 kcal 20.7 g
6 水	牛乳 そぼろごはん 野菜のごま和え とり五目汁	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 油 さとう 白ねりごま 白ごま こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん ホールコーン こまつな もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	575 kcal 25.4 g
7 木	牛乳 ★ジャージャー麺★じゃこサラダ ★フルーツポンチ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	油 むし中華めん ごま油 さとう かたくりこ 白ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ こまつな パイン缶 もも缶 みかん缶	642 kcal 28.5 g
8 金	牛乳 むぎごはん おでん 切干大根のごま酢サラダ くだもの 【給食委員会考案献立】	牛乳 昆布 つみれ さつまあげ 焼きちくわ	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも ちくわぶ 油 ごま油	だいこん にんじん 切干大根 もやし きゅうり えのき みかん	552 kcal 20.7 g
11 月	牛乳 ★ココア&きなこ揚げパン 和風ポトフ ツナサラダ	牛乳 きなこ 鶏肉 ツナ缶	揚げ油 コップパン さとう 油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな ごぼう キャベツ もやし	602 kcal 23.2 g
12 火	牛乳 ごはん さばのみそ煮 いそあえ みぞれ汁	牛乳 さば のり 生揚げ	米 さとう かたくりこ じゃがいもごま油	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ だいこん ばんのうねぎ	593 kcal 27.2 g
13 水	牛乳 トマトクリームスパゲティー じゃがいものサラダ ★おひさまゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 えび いか 生クリーム 粉チーズ 寒天	スパゲッティ 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 トマト パセリ にんじん キャベツ 100%みかん&オレンジジュース	634 kcal 28.6 g
14 木	牛乳 ごはん キムジャバン(韓国のりふりかけ) 豆腐チゲ ナムル【韓国料理】	牛乳 のり 豚肉 豆腐	米 ごま油 さとう 白ごま 油	にんにく しょうが にんじん えのき はくさい 白菜キムチ 長ねぎ なら こまつな もやし	582 kcal 26.3 g
15 金	牛乳 さつまいも入りお赤飯 魚のあずま煮 根菜汁【七五三】	牛乳 ささげ あかうお 豚肉 生揚げ	米 もち米 さつまいも 黒ごま かたくりこ 揚げ油 さとう 白ごま こんにやく あらふ	にんじん だいこん しめじ 長ねぎ	617 kcal 27.4 g
18 月	牛乳 鶏飯(けいはん) ★さつまチップス 即席漬け 【鹿児島県の郷土料理】	牛乳 卵 鶏肉 のり	米 麦 油 さとう ごま油 白ごま 揚げ油 さつまいも	しょうが しめじ にんじん れんこん えのき 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	576 kcal 23.1 g
19 火	牛乳 むぎごはん カミかこんぶふりかけ 塩肉じゃが おひたし 【食育の日 よくかんでたべよう】	牛乳 ちりめんじゃこ かつお 昆布 豚肉	米 麦 さとう 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな キャベツ えのき	576 kcal 23.5 g
20 水	牛乳 むぎごはん ★ジャンボぎょうざ ★野菜のゆかりがけ はるさめスープ	牛乳 豚肉 かまぼこ	米 麦 揚げ油 ごま油 ぎょうざのかわ 小麦粉 油 はるさめ	キャベツ なら 長ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし ゆかり 干しいたけ ばんのうねぎ	670 kcal 24.6 g
21 木	牛乳 ★チキンカレーライス わかめサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 豆乳 わかめ	米 麦 油 こめこ じゃがいも はちみつ さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん しょうが だいこん キャベツ みかん	675 kcal 22.2 g
22 金	牛乳 ごはん 手作りふりかけ がめ煮【福岡県の郷土料理】 大根ひじきサラダ	牛乳 かつおぶし ちりめんじゃこ 鶏肉 生揚げ 焼きちくわ ひじき 油揚げ	米 白ごま さとう 油 こんにやく じゃがいも 白すりごま	にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん だいこん キャベツ きゅうり	637 kcal 27.4 g
25 月	牛乳 五目あんかけチャーハン バンサンスー あんにんゼリー	牛乳 ロースハム 豚肉 寒天 豆乳	油 米 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ	長ねぎ しょうが にんじん たけのこ しめじ はくさい チンゲンサイ きゅうり キャベツ もやし みかん缶	618 kcal 21.1 g
26 火	牛乳 じゃこ菜めし チキンさつまれんこん 豚汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	米 麦 油 ごま油 白ごま さつまいも かたくりこ こめこ 揚げ油 さとう こんにやく	のぎわな漬 れんこん しょうが にんにく えだまめ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ	627 kcal 26.9 g
27 水	牛乳 ★黒ごとうパン ★ラザニア ★ABCスープ ★フルーツサイダーゼリー 【給食委員会考案献立】	牛乳 豚肉 ピザチーズ アガー	黒砂糖パン マカロニ 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな パイン缶 みかん缶	619 kcal 23.9 g
28 木	牛乳 こぎつねごはん ししゃものいそべ揚げ 切干大根入りおひたし 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 ししゃも あおのり 豆腐 わかめ	米 麦 油 こんにやく さとう 揚げ油 小麦粉 かたくりこ ごま油	にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな 切干大根 長ねぎ	658 kcal 29.4 g
29 金	牛乳 とりなんばんうどん 野菜のからし和え ★抹茶蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳	冷凍うどん かたくりこ さとう 小麦粉 油 甘納豆(あずき)	しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん こまつな 長ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	646 kcal 25.0 g
30 土	牛乳 ★マーボ豆腐丼 ★春雨サラダ 伊那市のりんごジュースで作ったりんごゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 寒天	米 麦 油 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ なら もやし こまつな 伊那市の100%ふじりんごジュース	619 kcal 23.8 g

★リクエストにあがったメニューです。お楽しみに♪

◎学校行事や食料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
11月分 一日あたりの平均	615 25.2
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

みかん



旬:秋～冬

一般的に「みかん」といえば「温州みかん」のことを指します。温州みかんは日本の鹿児島県が原産です。味がよく、種がないので食べやすいことから栽培が広がり、日本を代表する果物になりました。現在、西日本の沿岸地域を中心に栽培されており、和歌山県、愛媛県、静岡県、熊本県、長崎県の5県で、全国の生産量の7割を占めています。*

皮膚、鼻やのど等の粘膜の健康維持を助ける「ビタミンC」、おなかの調子をよくなる「食物繊維」、正常な血圧を保つのに必要な「カリウム」という栄養素を豊富に含みます。

