



11月学校給食献立予定表



令和5年

新宿区立落合第四小学校 校長 中里 満晴

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	
1	水	牛乳 ツナそばごはん 野菜のごま和え とりごもく汁	牛乳 ツナ ひじき 鶏肉	米 麦 油 さとう ごま油 白ごま こんにやく じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんじん ホールコーン 干しいたけ 万能ねぎ こまつな もやし ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質 497 kcal 20.0 g
2	木	牛乳 チリソースサンド ジュリエンスープ ポテトとコーンのソテー	牛乳 豚肉 レンズまめ ピザチーズ ベーコン	無塩パン 油 バター じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく キャベツ パセリ ホールコーン	540 kcal 23.9 g
6	月	牛乳 マーボー豆腐丼 はるさめサラダ 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 かんてん	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 りんごジュース	619 kcal 23.8 g
7	火	牛乳 トマトクリームスパゲティー じゃがいものサラダ くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉 えび いか なまクリーム こなチーズ	スパゲティー 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 くだもの	637 kcal 28.5 g
8	水	牛乳 むぎごはん <u>ジャンボぎょうざ</u> 野菜のゆかりがけ <u>3,4年リクエスト</u> はるさめスープ	牛乳 豚肉 かまぼこ	米 麦 油 ごま油 ぎょうざの皮 こむぎこ 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 万能ねぎ	670 kcal 24.6 g
9	木	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 鶏肉 こなチーズ 豚肉 豆腐	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	647 kcal 27.1 g
10	金	牛乳 ガーリックピラフ カラフルサラダ <u>ABCスープ 3,4年リクエスト</u>	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 麦 油 さとう じゃがいも ABCマカロニ	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 こまつな キャベツ 赤パプリカ りんご セロリ	571 kcal 20.1 g
11	土	牛乳 ねぎ塩豚丼 こんぶサラダ 大根と小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 油 ごま油 かたくりこ	にんにく 長ねぎ たまねぎ もやし なら レモン 切干し大根 にんじん れんこん キャベツ えのき だいこん こまつな	564 kcal 23.1 g
14	火	牛乳 ごはん(かかみこんぶふりかけ) 塩肉じゃが おひたし	牛乳 ちりめんじゃこ かつお糸削り こんぶ 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
15	水	牛乳 <u>ガパオライス</u> 【タイ料理】 野菜のスイートチリソース <u>フルーツポンチ 3,4年リクエスト</u>	牛乳 鶏肉 かんてん	米 麦 さとう 油 かたくりこ ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 赤パプリカ 黄パプリカ こまつな キャベツ もやし トマト レモン パイン缶 みかん缶 もも缶	575 kcal 20.3 g
16	木	牛乳 ソース焼きそば <u>3,4年リクエスト</u> にらたまスープ お豆かりんとう	牛乳 豚肉 青のり 豆腐 たまご だいず 豆乳	油 むし中華めん かたくりこ 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 にんにく なら	610 kcal 25.1 g
17	金	牛乳 さんまごはん 石狩汁 いももち 【北海道の郷土料理】	牛乳 さんま 豆腐 さけ	米 麦 かたくりこ 油 さとう 白ごま こんにやく じゃがいも バター	しょうが にんじん たまねぎ はくさい	689 kcal 25.6 g
20	月	牛乳 りんごジャムトースト 秋のクリームシチュー グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 なまクリーム	食パン バター 油 こむぎこ さつまいも さとう	りんごジャム たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ きゅうり	662 kcal 21.8 g
21	火	牛乳 <u>カレーうどん 3,4年リクエスト</u> 野菜のからし和え <u>抹茶蒸しパン</u>	牛乳 豚肉 豆乳	冷凍うどん 油 さとう かたくりこ こむぎこ あずき	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな 長ねぎ もやし ほうれんそう	632 kcal 24.0 g
22	水	牛乳 <u>ごはん</u> (伊那市からの贈り物の新米伊那華の米) 魚の塩こうじ焼き 切干大根の煮つけ みそけんちん汁	牛乳 さば さつまあげ 鶏肉 豆腐	米 油 さとう こんにやく	切干し大根 にんじん こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ ほうれんそう	628 kcal 29.0 g
24	金	牛乳 木の葉丼 ツナと野菜のからし和え くだもの	牛乳 たまご かまぼこ なまあげ ツナ	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 りんご	577 kcal 23.1 g
27	月	牛乳 野沢菜サケごはん ごぼうのから揚げ 豚汁	牛乳 さけ 豚肉	米 麦 ごま油 油 かたくりこ こんにやく じゃがいも	のざわな漬 ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ	593 kcal 23.9 g
28	火	牛乳 ごはん キムジャバン(韓国のみふりかけ) 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	581 kcal 26.1 g
29	水	牛乳 きんぴらおこわ わかさぎの南蛮漬け 野菜のごまびたし みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかさぎ	米 もち米 油 こんにやく さとう かたくりこ 白ごま じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう 長ねぎ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ こまつな	624 kcal 24.6 g
30	木	牛乳 だいず入りドライカレー マカロニサラダ 【ピンゴゲーム1位賞】 レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 だいず かんてん	米 麦 油 かたくりこ シェルマカロニ さとう	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン りんご レモン	635 kcal 23.0 g

★11月の給食費の引き落としは11月6日(月)になります。

11月2日(木)までにゆうちょ銀行の口座へご入金ください。

◎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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11月分 一日あたりの平均	606	24.1
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



店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示が自立つようになります。

お米は、昔から日本人の食生活に欠かせないものとして、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

お米からできるもの

