

11月学校給食献立予定表

令和6年

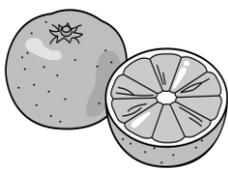
新宿区立落合第五小学校

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	
5 火	牛乳 ご飯 魚の風味焼き 野菜の塩昆布和え 呉汁	牛乳, あかうお, 塩昆布, けずり節, みそ, 大豆(乾), 油揚げ, 豆腐	精白米, 米粒麦, さとう, 白ごま, ごま油, 白すりごま, 油, じゃがいも	にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, にんじん, ブラックマッペもやし, だいこん, こまつな	エネルギー たんぱく質 586 kcal 29.2 g
6 水	牛乳 きなこ揚げパン ツナサラダ 森のスープ	牛乳, きな粉, ツナ水煮, ベーコン, 鶏もも肉, いんげんまめ	★コッペパン, さとう, 油, バター, 米粉, じゃがいも	にんじん, キャベツ, ブラックマッペもやし, きゅうり, たまねぎ, にんにく, ブロッコリー, かぼちゃ, さやえんどう	650 kcal 23.8 g
7 木	牛乳 豆とチキンのドライカレー フレンチサラダ オレンジゼリー	牛乳, 鶏ひき肉(もも), 鶏レバー, 大豆(乾), レンズまめ(乾), 粉寒天	精白米, 米粒麦, 油, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリ, 干しぶどう, ホールコーン, にんじん, マッシュルーム, グリンピース(冷凍), きゅうり, ブラックマッペもやし, キャベツ, オレンジジュース	634 kcal 24.2 g
8 金	牛乳 海鮮たんめん のり塩ポテトビーンズ りんご	牛乳, 豚かた肉, かまぼこ, いか, ★むきえび, 豆乳, 大豆(乾), あおのり	★むし中華めん, ごま油, 油, 白ごま, でんぶん, じゃがいも	にんにく, しょうが, ブラックマッペもやし, 長ねぎ, はくさい, にんじん, キャベツ, きくらげ, こまつな, ★りんご	588 kcal 29.3 g
11 月	牛乳 コッペパン サーモンフライ ポイル野菜 イタリアンスープ アセロラゼリー	牛乳, あきさけ, 鶏もも肉, 白いんげん(乾), 粉寒天	★コッペパン, 油, ★小麦粉, ★パン粉(乾), ★シエルマカロニ, さとう	キャベツ, こまつな, セロリ, にんじん, たまねぎ, ホールトマト(缶), アセロラジュース	619 kcal 30.6 g
12 火	牛乳 奈良茶飯 黒米いが蒸し 飛鳥汁 かき	牛乳, 豚ひき肉, たら(すり身), けずり節, 豆腐, 油揚げ, みそ, 豆乳	精白米, 米粒麦, でんぶん, さとう, もち米, 黒米, じゃがいも	長ねぎ, しょうが, にんじん, だいこん, はくさい, ★かき	602 kcal 26.4 g
13 水	牛乳 ご飯 ひじきのふりかけ 肉豆腐 和風サラダ	牛乳, 芽ひじき(乾), 粉かつお, 豚かた肉, 豆腐, しらす干し	精白米, 米粒麦, 油, さとう, 白ごま, つきこんにやく	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, だいこん, キャベツ, にんにく	601 kcal 26.6 g
14 木	牛乳 コンコンピラフ 魚のオーロラソース焼き 野菜スープ	牛乳, ツナ缶, たら, 粉チーズ, 白いんげん(乾)	精白米, 米粒麦, オリーブ油, 油, マヨネーズ(ツグケツ), じゃがいも	ホールコーン, にんじん, ごぼう, れんこん, たまねぎ, マッシュルーム, パセリ, セロリ, にんにく, キャベツ, こまつな	576 kcal 26.0 g
15 金	牛乳 豚肉ときのこの中華丼 中華スープ みかん	牛乳, 豚かた肉, 鶏もも肉, 豆腐	精白米, 米粒麦, 油, でんぶん, さとう, ごま油, はるさめ	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ(水煮), 切干し大根, エリンギ, ぶなしめじ, チンゲンサイ, たまねぎ, はくさい, こまつな, ★みかん	622 kcal 25.0 g
16 土	牛乳 ご飯 高野豆腐と野菜のうま煮 ちりめん和え	牛乳, 鶏もも肉, 高野豆腐, ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, 油, こんにやく, じゃがいも, さとう, ごま油	ごぼう, にんじん, さやいんげん, キャベツ, ブラックマッペもやし, こまつな	594 kcal 26.2 g
19 火	牛乳 とびうお(ミンチ), 鶏ひき肉 ポテト入りイタリアンサラダ りんご	牛乳, とびうお(ミンチ), 鶏ひき肉(むね), レンズまめ(乾), 粉チーズ	★スパゲッティ, 油, さとう, じゃがいも	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールトマト(缶), パセリ, キャベツ, きゅうり, ★りんご	581 kcal 25.8 g
20 水	牛乳 親子丼 磯和え 根菜の味噌汁	牛乳, 鶏もも肉, ★卵, 刻みのり, みそ, 油揚げ, 豆腐	精白米, 米粒麦, 油, つきこんにやく, さとう, さとも	たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, さやえんどう, キャベツ, こまつな, 切干し大根, ごぼう, 長ねぎ	633 kcal 27.9 g
21 木	牛乳 こぎつねごはん あじの南蛮漬け かぶとなめこの味噌汁	牛乳, 鶏ひき肉(むね), 油揚げ, 豆あじ, 豆腐, みそ, 生わかめ	精白米, 米粒麦, 油, つきこんにやく, さとう, でんぶん	にんじん, 干ししいたけ, さやいんげん, たまねぎ, ピーマン, 長ねぎ, なめこ, かぶ	630 kcal 27.6 g
22 金	牛乳 ポークストロガノフ 大豆と野菜のココロマリネ ヨーグルト和え	牛乳, 豚かた肉, いんげんまめ, 大豆(乾), プレーンヨーグルト	精白米, 米粒麦, 油, さとう	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト(缶), きゅうり, れんこん, ★パイン缶, ★黄桃缶, ★みかん缶	638 kcal 24.0 g
25 月	牛乳 麦ごはん いわしバーグ 白菜のゆずしょうゆけんちん汁	牛乳, いわしのすりみ, 鶏ひき肉(むね), 豆腐, みそ, 鶏もも肉, 油揚げ	精白米, 米粒麦, 油, でんぶん, こんにやく	しょうが, たまねぎ, 干ししいたけ, はくさい, キャベツ, にんじん, ホールコーン, ゆず(果汁), ごぼう, だいこん	606 kcal 27.4 g
26 火	牛乳 きこのスープパスタ 温野菜サラダ さつまいもとレーズン蒸しパン	牛乳, ベーコン, いか, 豆乳	★スパゲッティ, オリーブ油, 油, でんぶん, じゃがいも, さとう, 白練りごま, ★小麦粉, さつまいも	にんにく, たまねぎ, えのきたけ, エリンギ, ぶなしめじ, しいたけ, にんじん, ブロッコリー, キャベツ, レーズン	647 kcal 25.3 g
27 水	牛乳 ご飯 ぎせい豆腐 白菜のごま和え 具沢山みそ汁	牛乳, 鶏ひき肉(むね), 干ひじき, 豆腐, ★卵, 西京味噌, 油揚げ, みそ	精白米, 米粒麦, 油, さとう, 白すりごま, じゃがいも	にんじん, 干ししいたけ, グリンピース(冷凍), ブラックマッペもやし, はくさい, こまつな, だいこん, たまねぎ	623 kcal 27.5 g
28 木	牛乳 あんかけチャーハン わかめと野菜のスープ みかん	牛乳, ★卵, しらす干し, 鶏ひき肉(もも), 豆腐, カットわかめ(乾)	油, 精白米, さとう, でんぶん, ごま油, 白ごま	長ねぎ, しょうが, ブラックマッペもやし, にんじん, 干ししいたけ, グリンピース(冷凍), だいこん, はくさい, にんにく, トマト, ★みかん	611 kcal 23.7 g
29 金	牛乳 ご飯 いかの葱みそ焼き れんこんチップサラダ いなか汁	牛乳, いか, みそ, 油揚げ	精白米, 米粒麦, さとう, 油, こんにやく	しょうが, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, にんじん, れんこん, ごぼう, だいこん	552 kcal 23.8 g

◎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。

11月分 一日あたりの平均	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	610	26.3
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

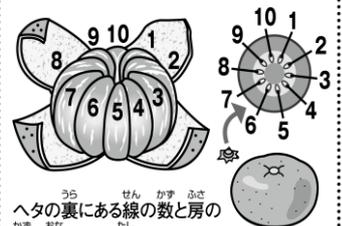
みかん



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する「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。



ヘタの裏にある線の数と房の数は同じです。確かめてみましょう。

※農林水産省「令和5年産みかんの結果樹面積、収穫量及び出荷量」