



11月給食献立予定表



平成27年

新宿区立落合第五小学校

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		
2 月	牛乳 しょうゆラーメン ナムル さつまいも蒸しパン	牛乳 豚肉 卵	中華めん さつまいも 小麦粉 砂糖 ごま油 バター	にんじん にら チンゲン菜 しょうが にんにく もやし キャベツ 長ねぎ 大豆もやし	678	27.6		
4 水	牛乳 きんぴらご飯 ほきの竜田揚げ 野菜の甘酢漬け じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 ほき みそ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま油	にんじん こまつな さやいんげん ごぼう 干しいたけ しょうが もやし キャベツ たまねぎ 長ねぎ	645	24.5		
5 木	牛乳 コッペパン 秋のクリームシチュー キャベツのサラダ 梨	牛乳 生クリーム 鶏肉 うずら豆	コッペパン さつまいも 小麦粉 砂糖 油 バター	にんじん こまつな たまねぎ にんにく コーン しめじ パセリ キャベツ もやし 梨	671	21.7		
6 金	牛乳 ご飯 大豆入り和風卵焼き 磯香和え のっぺい汁	牛乳 鶏肉 卵 大豆 油揚げ のり	米 麦 さといも 片栗粉 ごま油	にんじん こまつな ほうれん草 しょうが たまねぎ キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	612	24.5		
7 土	牛乳 シーフードスパゲッティ わかめサラダ 未知の船ゼリー	牛乳 生クリーム ベーコン えび いか あさり チーズ 寒天 わかめ	スパゲッティ 砂糖 ごま油	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ ぶどうジュース	602	24.7		
10 火	牛乳 ご飯 豆腐のうま煮 白菜のごま和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 ごま油	にんじん こまつな さやいんげん たけのこ 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし はくさい	606	21.9		
11 水	牛乳 チキンカレーライス コーンサラダ 柿	牛乳 鶏肉 チーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま油	にんじん にんにく たまねぎ しょうが キャベツ もやし コーン りんご 柿	681	20.6		
12 木	牛乳 ごまバタートースト ごぼうチップスサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉	食パン じゃがいも 砂糖 はちみつ 油 バター	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし ごぼう	600	21.9		
13 金	牛乳 ご飯 鯖のみそ煮 じゃがいものきんぴら すまし汁	牛乳 鯖 豆腐 みそ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 片栗粉 砂糖 ごま油	にんじん こまつな さやいんげん しょうが たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	640	24.8		
16 月	【読書週間献立】 牛乳 ご飯 ★こまったさんのハンバーグ 花野菜サラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐	米 麦 じゃがいも パン粉 片栗粉 砂糖 油	にんじん こまつな ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム カリフラワー キャベツ りんご にんにく	680	24.5		
17 火	牛乳 卵とじうどん ししゃものごま天ぷら 野菜のからし和え	牛乳 豚肉 ししゃも 卵	うどん 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま油	にんじん こまつな 干しいたけ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ かぶ	605	24.6		
18 水	【スペイン料理】 牛乳 バエリア ひよこ豆のサラダ サンテリア風フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 いか あさり ひよこ豆 寒天	米 麦 砂糖 油 バター	にんじん こまつな ピーマン にんにく たまねぎ しめじ キャベツ ぶどうジュース パイン缶 みかん缶	617	21.5		
19 木	牛乳 ご飯 手作りしゅうまい 大根ひじきサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ ひじき わかめ	米 麦 しゅうまいの皮 片栗粉 砂糖 ごま油	にんじん こまつな 干しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが グリンピース だいこん きゅうり 長ねぎ	655	24.0		
20 金	【読書週間献立】 牛乳 ★オムライスヘイ! じゃがいものサラダ ホワイトゼリー	牛乳 鶏肉 卵 寒天	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム キャベツ	688	23.5		
24 火	【宮城県郷土料理】 牛乳 仙台麩丼 おくずかけ ずんだもち	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ かまぼこ	米 麦 温麺 さといも 油麩 豆麩 片栗粉 白玉粉 上新粉 砂糖 油	にんじん こまつな あさつき たまねぎ えのきたけ ごぼう 干しいたけ えだまめ	697	26.5		
25 水	【読書週間献立】 牛乳 ★三日月屋さんの木枯らしパン 青のりピーンズ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 あおのり	食パン マカロニ 片栗粉 砂糖 ごま油 マヨネーズ	にんじん チンゲン菜 切り干しだいこん たまねぎ にんにく	603	22.5		
26 木	牛乳 さつまいもご飯 秋鮭のもみじ焼き キャベツのお浸し みそ汁 菊花みかん	牛乳 鮭 豆腐 みそ わかめ	米 麦 さつまいも ごま マヨネーズ	にんじん こまつな ほうれん草 たまねぎ えのきたけ キャベツ だいこん 長ねぎ みかん	605	24.8		
27 金	【読書週間献立】 牛乳 ご飯 手づくりふりかけ ★温泉ランドのおでんたち 和風サラダ	牛乳 いわしつみれ 生揚げ ちくわ さつま揚げ ちりめんじゃこ 昆布 かつお節	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま油	にんじん だいこん キャベツ しょうが たまねぎ	622	24.4		
30 月	牛乳 スパゲッティオリエンタルソース じゃこサラダ りんご	牛乳 生クリーム 豚肉 ちりめんじゃこ	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 ごま油	にんじん にら にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム しめじ トマトジュース だいこん キャベツ りんご	638	27.3		
◎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		639	24.0
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準		640	24.0

