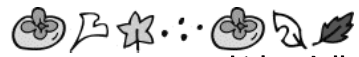


# 11月給食献立予定表



平成 25 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	体の調子をよくするもの	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1 金	牛乳 きのごごはん がんと野菜のうま煮 野菜のごま和え みかん	鶏肉 油揚げ がんとどき 牛乳 昆布	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも 油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな しいたけ しめじ ごぼう もやし みかん	680	24.3
5 火	牛乳 長崎ちゃんぽん 海藻サラダ 大豆とさつま芋の揚げ煮	豚肉 えび いか 大豆 わかめ 海藻ミックス 牛乳 ちりめんじゃこ	チャンポンめん 小麦粉 さつまいも 油 ラード ごま さとう	にんじん チンゲンサイ こまつな しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ	679	29.1
6 水	牛乳 ご飯 むろあじのハンバーグ 花野菜サラダ みそ汁	むろあじ 鶏肉 卵 みそ 豆腐 牛乳 わかめ	米 パン粉 さとう 油	にんじん ブロッコリー しょうが たまねぎ キャベツ カリフラワー りんご もやし 長ねぎ	641	27.2
7 木	牛乳 ぶどうパン マカロニグラタン 白菜のスープ 梨	ベーコン 鶏肉 豆腐 ひよこ豆 牛乳 チーズ	ぶどうパン 小麦粉 マカロニ パン粉 片栗粉 油 バター	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム グリーンピース 干しいたけ はくさい 梨	641	23.5
8 金	<b>【いい歯の日メニュー】</b> 牛乳 ご飯 いかの風味焼き かみかみサラダ 野菜と豆腐のスープ アーモンドカル	いか かたくちいわし みそ 豆腐 大豆 牛乳	米 麦 片栗粉 さとう ごま 油 アーモンド	にんじん ほうれんそう こまつな しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ キャベツ ごぼう	622	27.1
11 月	牛乳 炒め焼きそば いもフライ にらたまスープ	豚肉 卵 牛乳 あおのり	中華めん 片栗粉 パン粉 じゃがいも 小麦粉 油	にんじん にら 干しいたけ キャベツ もやし にんにく たまねぎ	614	21.5
12 火	牛乳 ご飯 鶏肉のみそ焼き かぶの三色漬け さつま汁	鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 麦 さとう こんにやく さつまいも 油	にんじん 長ねぎ にんにく しょうが かぶ レモン だいこん たまねぎ	629	24.8
13 水	牛乳 カレーライス じゃこサラダ 柿	豚肉 青大豆 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ チーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう 油 ごま	にんじん こまつな にんにく たまねぎ キャベツ しょうが 柿	696	25.3
14 木	牛乳 五目ずし 野菜のごま浸し すまし汁 二色ゼリー	鶏肉 大豆 はんぺん 寒天 牛乳	米 さとう ごま	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう 干しいたけ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ クランベリージュース	623	23.4
15 金	牛乳 ミルクパン 洋風卵焼き 青菜と舞茸のソテー かぶのスープ	卵 ひよこ豆 レンズ豆 牛乳	ミルクパン じゃがいも 油	にんじん ほうれんそう ちんげんさい トマト グリーンピース コーン たまねぎ まいたけ かぶ キャベツ しょうが にんにく	601	26.6
16 土	<b>【岩手県郷土料理】</b> 牛乳 ご飯 さばのごまみそ焼き すき昆布の煮付け まめぶ汁	さば みそ 高野豆腐 油揚げ 焼き豆腐 昆布 牛乳	米 麦 さとう こんにやく 小麦粉 片栗粉 ごま くるみ	にんじん 干しいたけ ごぼう かんぴょう しめじ	698	28.4
19 火	牛乳 ご飯 ジャンボぎょうざ ミニトマト 青菜ときくらげのスープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 麦 きょうざの皮 小麦粉 油	にんじん にら ミニトマト こまつな ちんげんさい キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ きくらげ	638	20.9
20 水	牛乳 ソフトフランスパン トマトシチュー キャベツとリンゴのサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも 小麦粉 さとう バター 油	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ かぶ りんご	642	25.1
21 木	牛乳 さんまのかば焼き丼 煮浸し なめこ汁	さんま 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 小麦粉 片栗粉 さとう 油	にんじん こまつな キャベツ なめこ 長ねぎ	681	24.2
22 金	牛乳 和風スパゲッティ 大根サラダ りんご	ベーコン 鶏肉 牛乳 のり ちりめんじゃこ	スパゲッティ さとう 油	にんじん ビーマン こまつな にんにく しょうが たまねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ だいこん りんご	605	25.7
25 月	<b>【アメリカ料理】</b> 発酵乳 ジャンバラヤ クラムチャウダー シーザーサラダ	ウィンナー いか えび ベーコン あさり 発酵乳 生クリーム クリームチーズ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 食パン さとう バター 油	トマトジュース トマト にんじん パセリ キャベツ にんにく セロリ たまねぎ グリンピース しょうが	666	24.7
26 火	牛乳 ご飯 生揚げの中華うま煮 もやしサラダ	生揚げ 豚肉 いか 牛乳 わかめ	米 麦 さとう 油 ごま	にんじん さやえんどう こまつな にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ もやし	674	28.3
27 水	牛乳 ハニートースト チリコンカン キャベツサラダ グレープフルーツゼリー	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 寒天	食パン はちみつ さとう じゃがいも マーガリン 油	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム もやし グリーンピース キャベツ グレープフルーツジュース	616	24.0
28 木	牛乳 二色そぼろ丼 くきわかめのきんぴら みだくさん汁	鶏肉 卵 みそ 牛乳 くきわかめ	米 麦 さとう こんにやく 油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	633	26.8
29 金	牛乳 けんちんうどん わかさぎのから揚げ さつまいもサラダ	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかさぎ	うどん こんにやく さつまいも さとう 片栗粉 小麦粉 さつまいも 油	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ コーン きゅうり たまねぎ	603	22.6
11月分 一日あたりの平均					644	25.2
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準					640	24.0

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

