



給食献立予定表



平成24年11月

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	熱や力のもとになる	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 木	牛乳 マーボー豆腐丼 わかめスープ かき	牛乳 生わかめ みそ 豆腐 豚ひき肉	米 麦 でんぶん 砂糖 油	にんじん にら にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ 長ねぎ えのきたけ かき	625	24.1
2 金	牛乳 菊の花ご飯 いかと里芋の照り煮 せんべい汁 アップルゼリー 【青森料理】	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天 いか 鶏肉 けずり節	米 麦 さといも 砂糖 しらたき ごま 油 かわらせんべい	にんじん きくの花 干しいたけ だいこん ごぼう 長ねぎ りんごジュース	630	25.3
5 月	牛乳 さんまのかば焼丼 三色づけ みそけんちん汁	牛乳 さんま 豆腐 みそ けずり節	米 麦 小麦粉 砂糖 でんぶん じゃがいも 油	にんじん しょうが キャベツ きゅうり レモン ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ	714	25.0
6 火	牛乳 カレーうどん 和風サラダ さつまいもの揚げパイ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉	うどん でんぶん 砂糖 さつまいも ぎょうざの皮 油	にんじん ほうれん草 たまねぎ 長ねぎ だいこん キャベツ にんにく パイン缶	655	21.4
7 水	牛乳 ご飯 車ふと野菜のうま煮 みそ汁	牛乳 昆布 生わかめ 鶏肉 みそ 油揚げ	米 こんにやく 油 じゃがいも 砂糖 ふ	にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ だいこん	606	20.6
8 木	牛乳 アーモンドトースト ポトフ キャロットソースサラダ りんご	牛乳 鶏肉 フランクフルト	食パン 砂糖 じゃがいも バター 油 アーモンドパウダー	にんじん にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ きゅうり もやし りんご	615	20.4
9 金	牛乳 中華そば丼 五目スープ 大豆と小魚のいり煮	牛乳 ちりめんじゃこ 卵 豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏肉 大豆	米 麦 砂糖 でんぶん マロニー 小麦粉 ごま 油	にんじん ビーマン ほうれん草 にんにく 干しいたけ ザーサイ たまねぎ しょうが もやし 長ねぎ	659	28.4
12 月	牛乳 きびご飯 たまご焼き じゃが芋の甘辛煮 すまし汁 生昆布の佃煮	牛乳 昆布 鶏ひき肉 卵 けずり節 豆腐	米 麦 きび 油 じゃがいも 砂糖	にんじん 万能ねぎ 小松菜 干しいたけ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	611	24.7
13 火	牛乳 けんちんうどん ポテトたこ揚げ りんご	牛乳 青のり たこ 卵 鶏肉 生揚げ	うどん こんにやく 油 砂糖 でんぶん 小麦 粉 じゃがいも	にんじん 小松菜 ごぼう だいこん 長ねぎ 干しいたけ 長ねぎ 紅しょうが りんご	652	23.4
14 水	牛乳 ターメリックライス ポポティー ブロッコリーのソテー レンズ豆スープ 【南アフリカ料理】	牛乳 豚ひき肉 卵 レンズ豆 ベーコン	米 麦 パン粉 砂糖 バター アーモンド 油	にんじん ブロッコリー にんじん ホールトマト コーン たまねぎ にんにく 干しいたけ かぶ キャベツ	687	26.9
15 木	発酵乳 黒砂糖食パン 秋野菜のクリームシチュー 野菜サラダ	発酵乳 牛乳 生クリーム 鶏肉 白いんげん豆	黒砂糖食パン 砂糖 さつまいも 小麦粉 油 バター	にんじん パセリ 小松菜 たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ もやし りんご	616	20.4
16 金	牛乳 きんぴらご飯 いかのまつかさ焼き かきたま汁 豆花ゼリー	牛乳 アガー 豚肉 いか 生クリーム 豆腐 卵 豆乳 けずり節	米 麦 こんにやく でんぶん 砂糖 油	にんじん ほうれん草 ごぼう 干しいたけ しょうが 長ねぎ	649	29.6
19 月	牛乳 ご飯 めかじきの中華風ステーキ くきわかめきんぴら みだくさん汁	牛乳 くきわかめ みそ めかじき さつま揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 油 こんにやく じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	606	25.2
20 火	牛乳 長崎ちゃんぽん 大根と胡瓜の辛味づけ アンニンドウフ	牛乳 粉寒天 豚肉 えび いか なると 豆乳	ちゃんぽん麺 砂糖 油	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ だいこん きゅうり みかん缶 桃缶 パイン缶	640	27.0
21 水	牛乳 チキンライス 大根サラダ 青菜スープ	牛乳 ちりめんじゃこ もずく 鶏肉 豚肉 豆腐	米 麦 砂糖 バター でんぶん 油	にんじん 小松菜 チンゲンサイ たまねぎ マッシュルーム グリンピース だいこん りんご にんにく しょうが たけのこ 長ねぎ えのきたけ	604	23.0
22 木	牛乳 ドライカレー 野菜スープ りんご	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ベーコン	米 麦 小麦粉 油 じゃがいも バター	にんじん 小松菜 にんにく しょうが セロリー たまねぎ コーン りんご	662	21.5
26 月	牛乳 五穀ご飯 うずら卵と野菜の煮物 みそ汁	牛乳 小豆 大豆 鶏肉 うずら卵 油揚げ みそ 豆腐	米 もち米 麦 きび こんにやく じゃがいも 砂糖 でんぶん ごま 油	にんじん 干しいたけ ごぼう たけのこ 白菜 長ねぎ	625	24.5
27 火	牛乳 スパゲッティーミートソース コーンサラダ りんご	牛乳 粉チーズ ベーコン 豚ひき肉 レンズ豆	スパゲッティー 砂糖 油 バター	にんじん 小松菜 ホールトマト パセリ にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン かき	661	25.6
28 水	牛乳 きのご飯 魚のみじ焼き 野菜の辛子和え 里芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ みそ	米 麦 砂糖 さといも 油 マヨネーズ	にんじん 小松菜 万能ねぎ 生しいたけ しめじ たまねぎ もやし キャベツ	617	26.2
29 木	牛乳 ぶどうパン ほうれん草のグラタン 白菜とかぶのスープ	牛乳 生クリーム 鶏肉 粉チーズ	ぶどうパン 小麦粉 マカロニ パン粉 油 バター	にんじん ほうれん草 かぶ たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく しょうが 白菜	612	21.6
30 金	発酵乳 わかめご飯 鮭の照り焼き 竹輪の磯辺揚げ 切干大根の煮付け 胡瓜の華風づけ ミニトマト 【お弁当給食】	発酵乳 ちりめんじゃこ 生わかめ 青のり さけ 焼きちくわ 卵 油あげ	米 麦 小麦粉 砂糖 でんぶん 油 ごま	にんじん ミノトマト しょうが 切干大根 きゅうり	643	28.7
◎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。					11月分 一日あたりの平均	638 24.5
					中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	660 20.0

