



# 11月学校給食献立予定表



平成28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 火	牛乳 揚げ大豆ごはん 魚の西京焼き いそ和え みそ汁	牛乳 大豆 青のり さわら みそ 油揚げ のり	精白米 麦 油 砂糖 ごま	にんじん キャベツ 小松菜 長ねぎ 切干大根 白菜	632	28.9
2 水	牛乳 ピザトースト ミモザサラダ かぶのスープ	牛乳 ベーコン ハム チーズ たまご とり肉 レンズ豆	食パン 油 マカロニ 砂糖 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ かぶ ホールトマト かぶ	645	27.9
4 金	牛乳 ぶた井 根菜のみそ汁 りんご	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ	精白米 麦 油 こんにゃく しらたき 砂糖 じゃがいも	しょうが 干しいたけ にんじん 玉ねぎ だいこん 長ねぎ りんご	610	21.5
7 月	牛乳 ご飯 手作りふりかけ ぎせい豆腐 白菜のごま和え みそ汁	牛乳 粉かつお 豆腐 ちりめんじゃこ とり肉 たまご みそ わかめ	精白米 麦 ごま 砂糖 油 ごま じゃがいも	にんじん 干しいたけ グリーンピース もやし はくさい 小松菜 玉ねぎ	671	28.4
8 火	牛乳 ごくおこわ めかじきの中華風ステーキ かみかみあえ 吉野汁 【いい歯の日】	牛乳 あずき 大豆 めかじき みそ さきいか ちくわ とり肉	精白米 もち米 麦 きび ごま 油 砂糖 こんにゃく でんぶん	切干大根 もやし にんじん 小松菜 干しいたけ だいこん 長ねぎ	592	26.5
9 水	けんちんうどん お浸し スティックさつまいも	牛乳 とり肉 油揚げ	冷凍うどん 油 こんにゃく さといも 砂糖 でんぶん さつまいも	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ えのき 小松菜 キャベツ もやし	604	17.6
10 木	ご飯 マーボー豆腐 わかめスープ	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐	精白米 油 でんぶん 砂糖	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ いら えのき 小松菜	593	23.7
11 金	ジョア ジャムサンド 魚のから揚げ ポテトのチーズ焼き ミニトマト 手作りピクルス みかん	ジョア ホキ ベーコン チーズ	食パン 油 でんぶん 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも	いちごジャム しょうが 玉ねぎ だいこん きゅうり にんじん ミニトマト みかん	589	26.3
12 土	牛乳 わかめご飯 肉じゃがに みそドレサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ ぶた肉 みそ	精白米 麦 油 ごま こんにゃく じゃがいも 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ さやいんげん だいこん キャベツ 小松菜	631	21.8
15 火	牛乳 スパゲッティーミートソース ひよこ豆サラダ きく花みかん	牛乳 ベーコン ぶた肉 レンズ豆 チーズ ひよこ豆	スパゲッティー バター 油 砂糖	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ 小松菜 キャベツ みかん	659	26.8
16 水	牛乳 秋野菜のカレーライス わかめサラダ りんご	牛乳 とり肉 チーズ わかめ	精白米 麦 油 さつまいも バター 砂糖 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ エリンギ にんじん もやし キャベツ りんご	668	20.3
17 木	牛乳 食パン ブルーベリージャム ロビラーティッコ シスコン・マッケカライト 【フィンランド料理】	牛乳 さけ チーズ ウインナー	食パン 砂糖 じゃがいも 油 バター 小麦粉	ブルーベリー レモン にんじん 玉ねぎ にんにく パセリ キャベツ ホールコーン	632	25.3
18 金	牛乳 ご飯 焼き魚 かぶの三色づけ みだくさん汁	牛乳 さばの文化干し 花かつお みそ 油あげ	精白米 麦 油 こんにゃく じゃがいも	かぶ にんじん しょうが レモン 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ	628	27.6
21 月	牛乳 チキンライス ジャーマンポテト 白菜とかぶのスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	精白米 麦 バター 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ セロリー グリーンピース にんにく はくさい かぶ	632	20.4
22 火	牛乳 ちゃんぽん 海藻サラダ ごま団子	牛乳 豚肉 えび いか なると 生わかめ	チャンポン麺 油 砂糖 ごま さつまいも 白玉粉	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ もやし キャベツ チンゲン菜 小松菜 玉ねぎ	632	24.9
24 木	牛乳 ご飯 のりのつくだ煮 肉豆腐 野菜のごま酢びたし	牛乳 ほしのり ぶた肉 豆腐	精白米 麦 砂糖 油 こんにゃく ごま	にんじん 玉ねぎ さやいんげん もやし ほうれん草 キャベツ	628	25.4
25 金	牛乳 とり肉とめかぶご飯 さつまいも汁 手作りさつまいも揚げ 白くま風ゼリー 【鹿児島県郷土料理】	牛乳 めかぶ 昆布 みそ とり肉 はも たら とうふ ちりめんじゃこ 粉寒天	精白米 砂糖 油 こんにゃく さつまいも でんぶん 甘納豆	しょうが グリーンピース ごぼう にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ コーン えだまめ パイン缶 みかん缶	684	27.4
28 月	牛乳 ひじきご飯 わかさぎのから揚げ 野菜の辛子あえ とん汁	牛乳 ひじき 油あげ 大豆 わかさぎ ぶた肉 みそ 豆腐	精白米 麦 油 こんにゃく 砂糖 でんぶん 小麦粉	にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう だいこん 玉ねぎ 長ねぎ	623	24.4
29 火	牛乳 ぶどうパン チリコンカン 大根サラダ	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆 ちりめんじゃこ	ぶどうパン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ にんじん ホールトマト セロリー だいこん 小松菜 りんご	673	26.1
30 水	牛乳 ゆかりご飯 いかと里芋の煮物 かきたま汁 きく花みかん	牛乳 ちくわ いか 豆腐 たまご けずり節	精白米 麦 ごま 砂糖 こんにゃく さといも でんぶん	ゆかり たけのこ にんじん さやいんげん ほうれん草 長ねぎ みかん	586	27.8

◎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。

11月分 一日あたりの平均

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

11月24日は、**和食の日**です。

日本人の伝統的な食文化  
「和食」を見直そう!

「和食」の4つの特徴

1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

調理技術・道具

多様な食材

2 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜が基本

うま味の活用

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節を楽しむ飾り付け

4 正月などの年中行事との密接な関わり

家族や地域の絆