

11月学校給食献立予定表

令和6年

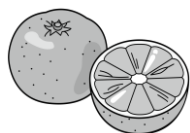
新宿区立落合第六小学校

実施日	牛乳	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	
1 金	○	ソース焼きそば 白玉スープ みかん	牛乳 豚肉 のり 鶏肉 豆腐	油 中華めん でんぶん 白玉粉	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ビーマン にら 長ねぎ みかん	547 kcal 24.5 g
5 火	○	ご飯 にしんのねぎみそ焼き 切干し大根の煮つけ いなか汁	牛乳 にしん みそ 油揚げ かつお節 豆腐	米 さとう 油 こんにゃく	しょうが 長ねぎ にんじん 切干し大根 こまつな ごぼう だいこん	577 kcal 23.8 g
6 水	○	五目うどん かぶの梅ごま和え 天ぷら(とり肉、さつまいも)	牛乳 かつお節 豚肉 油揚げ 鶏肉	細うどん さとう でんぶん 油 小麦粉 さつまいも ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな にんにく しょうが かぶ キャベツ 梅干し	567 kcal 27.1 g
7 木	○	煮豚入りチャーハン 野菜の塩昆布和え 青菜と春雨のスープ	牛乳 豚肉 塩昆布	米 麦 油 ごま油 三温糖 ごま はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが チンゲンサイ	551 kcal 24.1 g
8 金	○	ガーリックトースト スープカレー キャロットソースサラダ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	食パン バター オリーブ油 油 じゃがいも さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん ホールトマト 赤ピーマン 黄パプリカ ビーマン しょうが キャベツ きゅうり もやし	538 kcal 23.8 g
11 月	○	コーントースト グリーンサラダ 肉団子と白菜のスープ みかん	牛乳 ロースハム チーズ 鶏肉	食パン マヨネーズ でんぶん はるさめ オリーブ油 さとう 油	ホールコーン しょうが たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう こまつな もやし キャベツ きゅうり みかん	520 kcal 24.7 g
12 火	○	ごまごはん かぼちゃコロッケ キャベツの赤しそ和え 豆腐とねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 わかめ みそ	米 麦 ごま じゃがいも 油 ポテトフレーク 小麦粉 パン粉	かぼちゃ たまねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり ゆかり 長ねぎ こまつな	641 kcal 23.4 g
13 水	○	茶めし おでん みそドレサラダ 抹茶ミルクゼリー	牛乳 かつお節 昆布 はんぺん 揚げボール 竹輪 みそ アガー 生クリーム	米 麦 ごま油 ごま さとう こんにゃく ちくわぶ 油	だいこん葉 だいこん キャベツ もやし こまつな にんじん	614 kcal 23.7 g
14 木	○	ご飯・しそひじき 芋煮 枝豆入り和え物	牛乳 ひじき 粉かつお 豚肉 かつお節 みそ わかめ	米 麦 油 さとう ごま さともいも こんにゃく	ゆかり にんじん ごぼう ぶなしめじ キャベツ もやし えだまめ	547 kcal 23.9 g
15 金		全校遠足 お弁当を忘れずに				
18 月	○	焼肉ピビンパ丼 卵スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 ラード さとう ごま油 ごま でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ りんご こまつな にんじん もやし ほうれんそう	560 kcal 27.5 g
19 火	○	たらこスパゲッティ 温野菜サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン いか たらこ のり ヨーグルト	スパゲッティ 油 バター じゃがいも さつまいも さとう ごま はちみつ	にんにく たまねぎ ほんしめじ しそ葉 にんじん ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ 黄桃缶 みかん缶 バナナ	574 kcal 26.5 g
20 水	○	米粉パン マカロニグラタン ほうれん草とベーコンのスープ おひさまゼリー	牛乳 豆乳 鶏肉 チーズ ベーコン アガー	米粉ミックス粉パン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい ほうれんそう オレンジジュース	562 kcal 26.5 g
21 木	○	【伊那からの贈り物～米～】 ご飯 とり肉のガーリック焼き キャベツとリンゴのサラダ 具だくさんのみそ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 みそ	米 さとう 油 ごま油 さつまいも	にんにく りんご たまねぎ キャベツ こまつな にんじん ごぼう ほんしめじ だいこん 長ねぎ	598 kcal 25.7 g
22 金	ジョア	ドライカレーライス マメメサラダ かき	ジョア 豚肉 ひよこまめ いんげんまめ 青大豆	米 麦 バター 油 小麦粉 さとう	にんじん にんにく しょうが たまねぎ セロリ ホールコーン ビーマン キャベツ もやし かき	574 kcal 21.7 g
25 月	○	【24日和食の日】 五穀ご飯 ぶりの照り焼き さつまいもチップスサラダ えのきとわかめのみそ汁	牛乳 ぶり かつお節 みそ わかめ 豆腐	米 黒米 麦 きび あわ ごま 小麦粉 さとう さつまいも 油 あられ麩	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ	619 kcal 25.5 g
26 火	○	チキンライス ポテのチーズ焼き キャベツとかぶのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	米 麦 バター 油 じゃがいも	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリ にんにく キャベツ かぶ	591 kcal 25.0 g
27 水	○	ドッグパン 野菜たっぷり和風ポトフ りんご	牛乳 ウィナー 鶏肉 かつお節	コッペパン さとう じゃがいも	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ ごぼう れんこん ブロッコリー りんご	554 kcal 25.2 g
28 木	○	【4-1リクエスト】 醤油ラーメン ジャンボぎょうざ レモンスカッシュゼリー	牛乳 煮干し かつお節 豚肉 粉寒天	生中華めん 油 ごま油 さとう でんぶん ぎょうざの皮 小麦粉	干しいしめじ キャベツ はくさい もやし ほうれんそう 長ねぎ にら たまねぎ しょうが にんにく レモン	604 kcal 24.3 g
29 金	○	ご飯 肉豆腐 大根ひじきサラダ	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 芽ひじき 油揚げ	米 油 つきこんにゃく さとう ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ きゅうり	561 kcal 24.6 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。

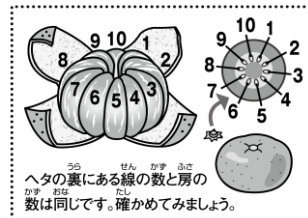
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11月分 一日あたりの平均	574	24.8
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

みかん



しゅん 秋 ふゆ
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、日本を代表する果物になりました。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。



※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」