



11月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立落合第六小学校

実施日 日曜	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 月	○	【いろいろおふろはいり隊！】 黒砂糖パン おから入りコロケ 野菜スープ 手作りのピクルス	牛乳 豚肉 おから	黒砂糖パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	にんじん たまねぎ かぶ トマト セロリー きゅうり	656	22.7	
2 火	○	【ぎょうれつのできるはちみつやさん】 ご飯 鶏肉のガーリック焼き ハニーサラダ 豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	米 麦 じゃがいも さつまいも はちみつ 油 ごま油 こんにやく	にんにく なし たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	664	25.8	
4 木	○	【ナミチカのきのこがり】 きのこごはん 切干大根入り卵焼き 貝だくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ めかぶわかめ 卵 みそ	米 麦 油 さとう	にんじん 生しいたけ しめじ さやいんげん しょうが 切干大根 ごぼう だいこん はくさい 長ねぎ	634	26.9	
5 金	○	【まめざらちゃん】 スパゲティナポリタン フライドポテトサラダ 果物(かき)	牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏肉 チーズ	スパゲッティ 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト グリンピース こまつな もやし キャベツ かき	630	22.4	
6 土	ジョ ア	【こまったさんのカレーライス】 秋野菜のカレーライス キャロットソースサラダ	ジョア 豚肉 牛乳	米 麦 油 さつまいも じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり もやし	659	23.5	
9 火	○	【ハーピカせんになん】【いい歯の日】 揚げ大豆ご飯 ししゃものから揚げ 小松菜のお浸し 根菜のみそ汁	牛乳 大豆 あおのり ししゃも みそ	米 麦 油 さとう でんぷん 小麦粉 こんにやく	にんじん えのきたけ こまつな もやし キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	670	29.1	
10 水	○	【もりもり小学校まほうのハンバーグ】 とうもろこしご飯 ハンバーグステーキ にんじんのグラッセ 野菜スープ	牛乳 豚肉 ベーコン	米 麦 バター 油 パン粉 さとう	ホールコーン たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう トマト	663	23.4	
11 木	○	【じゃがいもひめとさつまいもひめ】 豚肉のうま煮丼 みそ汁 焼き芋	牛乳 豚肉 みそ	米 麦 油 こんにやく さとう さつまいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ えのきたけ だいこん こまつな	649	21.1	
12 金	○	【ふしぎなおきやく】【5-1リクエスト】 醤油ラーメン ジャンボぎょうざ 春雨サラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉	中華めん ごま油 さとう ラード でんぷん 小麦粉 油 ぎょうざの皮 はるさめ	干しいたけ にんにく しょうが もやし はくさい にんじん ほうれんそう 長ねぎ キャベツ たら たまねぎ きゅうり レモン	693	24.4	
15 月	○	【はらぺこあおむし】 ジャンバラヤ ABCスープ 果物(りんご)	牛乳 ベーコン ウィンナー 豚肉	米 麦 油 ABCマカロニ	トマトジュース にんにく セロリー たまねぎ トマト さやいんげん にんじん キャベツ こまつな りんご	625	20.9	
16 火	○	【おでんさむらい】 大根菜飯 おでん ひよこ豆のサラダ	牛乳 昆布 京がんも はんぺん 揚げボール 竹輪 ひよこめ	米 麦 ごま油 ごま さとう こんにやく ちくわぶ 油 でんぷん	だいこん にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ	618	22.1	
17 水	○	【おやおやおやさい】 ご飯 手作りふりかけ じゃがいものカレー煮 野菜の辛し和え	牛乳 粉かつお ちりめんじゃこ 豚肉	米 麦 ごま さとう 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし	674	24.0	
18 木	○	【さあちゃんのぶどう】 メープルシロップトースト ぶどうゼリー 白いんげんのクリームシチュー	牛乳 豆乳 豚肉 白いんげん	食パン バター 油 メープルシロップ 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ブロッコリー ぶどうジュース	630	21.9	
19 金		 全校遠足 お弁当を忘れずに 						
22 月	○	【ぼくらはうまいもんフライヤーズ】 ご飯 キャベツ入りメンチカツ ポイル野菜のゆかりがけ みそ汁	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 パン粉 小麦粉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ゆかり はくさい だいこん こまつな 長ねぎ	676	23.8	
24 水	○	【ごはん山】【和食の日】 さつまいもご飯 鯖のごまみそ焼き わかめサラダ きのこ汁	牛乳 さば みそ わかめ 豆腐 みそ	米 麦 さつまいも ごま さとう ごま油	にんじん もやし キャベツ たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ こまつな	652	26.1	
25 木	ジョ ア	【ノラネコぐんだんパンこうじょう】 きなこあげパン キャベツサラダ 豆のトマトシチュー	ジョア きな粉 豚肉 金時豆 あずき 赤いんげん	油 コッペパン さとう 小麦粉 じゃがいも	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ グリンピース	690	24.5	
26 金	○	【ちくわのわーさん】【4-1リクエスト】 わかめうどん 竹輪の磯部揚げ パリパリサラダ 果物(りんご)	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 竹輪 あおのり	冷凍うどん 油 さとう 小麦粉 でんぷん ワンタンの皮	干しいたけ にんじん こまつな 長ねぎ もやし キャベツ たまねぎ りんご	649	24.5	
29 月	○	【大食いフィニギンのホネのスープ】 チリビーンズごはん 野菜スープ 果物(みかん)	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン	米 麦 バター 油 小麦粉 さとう	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン さやいんげん キャベツ ほうれんそう トマト みかん	640	22.8	
30 火	○	【ちいさなはくさい】 ご飯 肉団子の甘酢あん 白菜の華風漬け 青菜と春雨のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 油 でんぷん さとう ごま油 はるさめ	たまねぎ はくさい きゅうり にんじん にんにく チンゲンサイ	661	21.8	

◎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 654 23.8

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 650 26.0



11月24日は「和食の日」です。
 「和食の日」は、日本の伝統的な食文化につ
 いて見直し、和食文化の保護・継承の大切さ
 について考える日として制定されました。
 給食では、ご飯を主食とした和食の献立を
 中心に、行事食や郷土食を取り入れるなど、
 子どもたちに伝統的な食文化を伝えていきます。

家庭で実践したい「和食」の

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p> 	<p>はしを正しく使って食べる</p> 	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p> 	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p> 	<p>旬の食べ物を味わう</p> 
--	--	---	---	--

(一社)和食文化国民会議・制定