



11月学校給食献立予定表



令和4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 火	○	【どんだんめんめん】 とりにくの照り煮丼 具だくさんみそ汁 焼き芋	牛乳 鶏肉 けずり節 生揚げ みそ	米 麦 油 でんぶん さとう さつまいも	こまつな にんじん だいこん はくさい ほうれんそう 長ねぎ	678	26.1	
2 水	○	【おいしいおほしさま】 ご飯 焼き魚(干しほっけ) 切り干し大根の煮つけ みそ汁	牛乳 ほっけ 油揚げ けずり節 豆腐 みそ 生わかめ	米 油 さとう 麩	切干し大根 にんじん こまつな ほうれんそう 長ねぎ	586	29.3	
4 金	ヨーグルト	【おなべおなべにえたかな】 カレーピラフ タンドリーチキン フライドポテトサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	ソフール 豚肉 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	米 麦 パター 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく こまつな もやし キャベツ はくさい ほうれんそう	624	24.7	
7 月	○	【おばけのてんぷら】 五目うどん 天ぷら(鶏肉・さつまいも)	牛乳 けずり節 豚肉 油揚げ 鶏肉	生めん さとう でんぶん 油 小麦粉 さつまいも	干ししいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな にんにく しょうが	634	30.3	
8 火	○	【ハーピカせんになん】【いい歯の日】 梅じゃこご飯 めかぶ入り和風卵焼き 野菜のおろし和え 根菜のみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 めかぶわかめ 卵 けずり節 豆腐 みそ	米 麦 ごま 油 さとう こんにゃく	梅干し しょうが にんじん もやし こまつな えのきたけ キャベツ だいこん ごぼう 長ねぎ	579	26.5	
9 水	○	【くまくまパン】 ピザトースト ポトフ レモンスカッシュゼリー	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 アガー	食パン オリーブ油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン セロリ にんじん れんこん ブロccoli キャベツ レモン果汁	574	25.8	
10 木	○	【ふりかけの神さま】 ご飯・キムムッチ さばの韓国焼き トックスープ	牛乳 ほしのり さば 豆腐	米 ごま油 ごま さとう 油 トック	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん はくさい だいこん こまつな	608	25.3	
11 金	○	【おまめがっこうだいちぐみ】 ハヤシライス フライドビーンズサラダ かき	牛乳 豚肉 生クリーム 大豆	米 麦 パター 油 小麦粉 さとう でんぶん	パセリ にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム しょうが ホールトマト にんじん こまつな もやし キャベツ かき	679	25.0	
14 月	○	【のらねこぐんだんパンこうじょう】 【2-1リクエスト】 目玉焼きのせパン ABCスープ しゃきしゃきりんごゼリー	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 アガー	食パン 油 ABCマカロニ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ キャベツ こまつな りんごジュース りんご	551	26.1	
15 火	○	【さかなださかなだ】 ご飯・しそひじき 豆あじの南蛮漬け さつまい	牛乳 ひじき 粉かつお 豆あじ みそ 生揚げ	米 油 さとう ごま でんぶん 小麦粉 ごま油 こんにゃく さつまいも	ゆかり 長ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	651	26.9	
16 水	○	【じゃがいもひめとさつまいもひめ】 ソース焼きそば 白玉スープ じゃが丸くん	牛乳 豚肉 あおのり 鶏肉	油 中華めん でんぶん しらたま じゃがいも 小麦粉 さとう ごま	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ビーマン なら 長ねぎ	677	25.5	
17 木	ジョア	【ぼくちカレーライス】 ポークカレーライス トマトサラダ 洋ナン	ジョア 豚肉 牛乳	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ トマト りんご 洋ナン	640	22.2	
18 金		全校遠足 お弁当を忘れずに						
21 月	○	【おでんおんせんになん】 菜飯 おでん さつまいもチップスサラダ	牛乳 けずり節 昆布 がんも 揚げボール 竹輪 はんぺん	米 麦 ごま油 ごま さとう こんにゃく ちくわぶ ふ 油 さつまいも	だいこん にんじん もやし キャベツ たまねぎ	581	20	
22 火	○	【おにぎりがしま】 おにぎり じゃが芋きんぴら 西京煮 みかん	牛乳 のり けずり節 豚肉 西京味噌 生揚げ	米 油 じゃがいも さとう ごま こんにゃく さとも	にんじん さやいんげん さやえんどう みかん	642	24.1	
24 木	○	【まんぷくよこちょう】【和食の日】 赤飯 プリの照り焼き わかめのサラダ 具汁	牛乳 ささげ ぶり わかめ ずり節 みそ 大豆 豆乳 油揚げ 豆腐	米 もち米 ごま さとう じゃがいも	にんじん もやし キャベツ ホールコーン たまねぎ だいこん しめじ 長ねぎ こまつな	657	31.8	
25 金	○	【いろいろおふるはிரりたい】 シナモン揚げパン 豆のトマトシチュー キャベツとりんごのサラダ	牛乳 豚肉 いんげんまめ あずき	コッパン さとう 小麦粉 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな りんご	668	23.4	
28 月	○	【にのくに】 ご飯 昆布入りメンチカツ ポイル野菜のゆかりがけ 豚汁	牛乳 豚肉 昆布 豆乳 豆腐 けずり節 豚肉 みそ	米 油 パン粉 小麦粉 ごま油 こんにゃく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな ゆかり ごぼう だいこん にんにく しょうが 長ねぎ	697	25.8	
29 火	○	【どすこいすずも】 鮭ずし 変わりさざみキャベツ すまし汁 抹茶プリン	牛乳 昆布 塩さけ のり 油揚げ けずり節 豆腐 アガー 生クリーム	米 麦 さとう 麩 甘納豆	さやえんどう キャベツ こまつな にんじん えのきたけ 長ねぎ	654	27.2	
30 水	○	【ぶたのチェリーのおはなし】 たらこスパゲティ ブロccoliサラダ りんごのケーキ	牛乳 ベーコン いか たらこ 生クリーム のり 豆乳	スパゲティ 油 バター さとう 小麦粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ しそ葉 にんじん ブロccoli キャベツ もやし りんご	613	26.3	
◎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	631	25.9
◎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数が少なくなることがあります。						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

11月は読書月間です。給食では毎日本を紹介し、その本にちなんだ給食を出します。お楽しみに！
【かっこ】の中は本の題名です。ぜひ読んでみてください。