



11月学校給食献立予定表



令和5年

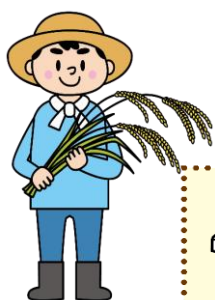
新宿区立落合第六小学校

実施日	献立名	牛乳	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 水	【韓国の料理】 韓国風混ぜご飯 わかめスープ キョンダン(韓国白玉)	○	牛乳 のり 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ きな粉	米 麦 油 ごま油 さとう ごま 白玉粉	にんにく にんじん 長ねぎ たくあん漬 しょうが えのきたけ こまつな	エネルギー たんぱく質 616 kcal 23.6 g
2 木	ご飯 肉豆腐 野菜のおろし和え	○	牛乳 豚肉 けずり節 豆腐	米 油 こんにやく さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ こまつな えのきたけ だいこん	594 kcal 25.0 g
6 月	昆布ごはん いかのフライ 豚汁	○	牛乳 油揚げ 昆布 いか けずり節 豚肉 みそ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 ごま油	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ、こまつな	670 kcal 27.3 g
7 火	トマトクリームパスタ 8品目のサラダ ミルクコーヒープリン	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 チーズ けずり節 ひじき 青大豆 アガー 生クリーム	スパゲッティ パター さとう ごま 油	にんにく たまねぎ ほんしめじ ホールトマト パセリ ごぼう にんじん こまつな キャベツ もやし ホールコーン	614 kcal 24.6 g
8 水	ご飯 肉じゃがが煮 和風サラダ	○	牛乳 豚肉 けずり節	米 油 こんにやく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん こまつな キャベツ もやし にんにく	580 kcal 19.7 g
9 木	ツナトースト 野菜たっぷり和風ポトフ りんご	○	牛乳 ツナ缶 チーズ 鶏肉 けずり節	食パン マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ きゅうり ホールコーン パセリ にんにく しょうが にんじん ごぼう れんこん りんご	560 kcal 23.3 g
10 金	チキンカレーライス モロッコ風サラダ	ジョ ア	ジョア 鶏肉 ヨーグルト 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 ホールトマト ホールコーン ブロッコリー トマト コリアンダー	638 kcal 20.9 g
13 月	タンメン 塩昆布ポテト みかん	○	牛乳 豚肉 昆布	中華めん ごま油 油 じゃがいも でんぶん パター	にんじん はくさい もやし こまつな きくらげ しょうが 長ねぎ みかん	620 kcal 23.5 g
14 火	ココア揚げパン コーンサラダ 豆のトマトシチュー	○	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 もやし ホールコーン	609 kcal 23.9 g
15 水	ご飯・のりの佃煮 芋煮 変わり刻みキャベツ	○	牛乳 のり 豚肉 けずり節 みそ 油揚げ	米 さとう 油 さといも こんにやく	にんじん ごぼう ふなしめじ 長ねぎ キャベツ もやし こまつな	605 kcal 22.2 g
16 木	大根菜飯 おでん いかと野菜のごま醤油	○	牛乳 けずり節 昆布 がんも 生揚げ 揚げボール 竹輪 はんぺん うずら卵 いか	米 麦 ごま油 ごま さとう こんにやく 油	だいこん葉 だいこん もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	548 kcal 23.9 g
17 金	全校遠足 雨でもお弁当です。忘れずに！					
20 月	ソース焼きそば 白菜の華風漬け スティックサツマイモ	○	牛乳 豚肉 のり	油 中華めん ごま油 さとう さつまいも	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ビーマン はくさい きゅうり	592 kcal 22.6 g
21 火	ジャムバターサンド 白菜のクリームシチュー 大豆と野菜のココロマリネ	○	牛乳 豆乳 鶏肉 大豆	食パン バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	いちごジャム たまねぎ にんじん はくさい パセリ きゅうり だいこん れんこん	562 kcal 22.5 g
22 水	【伊那からの贈り物 お米】 ご飯 山賊揚げ きのこ汁 ポイル野菜のゆかりがけ	○	牛乳 鶏肉 けずり節 みそ	米 油 でんぶん 小麦粉	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし きゅうり ゆかり ほんしめじ えのきたけ なめこ 生しいたけ 長ねぎ こまつな だいこん	624 kcal 24.9 g
24 金	五穀ご飯 鯖のごまみそ焼き ひじき煮 けんちん汁	○	牛乳 さば みそ ひじき 大豆 油揚げ けずり節 生揚げ	米 もち米 黒米 麦 きび あわ ごま さとう 油 こんにやく ごま油 さといも	ごぼう 干しいたけ にんじん さやいんげん だいこん こまつな 長ねぎ	596 kcal 25.8 g
27 月	麦ごはん 温野菜サラダ ハンバーグ和風ソース 白菜と小松菜のみそ汁	○	牛乳 豚肉 豆腐 けずり節 生揚げ みそ	米 麦 パン粉 三温糖 でんぶん じゃがいも さつまいも さとう ねりごま 油	たまねぎ しょうが だいこん にんじん ブロッコリー かぼちゃ はくさい えのきたけ こまつな	633 kcal 25.1 g
28 火	カレーあんかけうどん キャベツサラダ パナナケーキ	○	牛乳 豚肉 油揚げ けずり節 豆乳	うどん 油 小麦粉 でんぶん さとう パター 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし にら パナナ	606 kcal 21.2 g
29 水	高野豆腐のそぼろ丼 野菜の塩昆布和え えのきとわかめのみそ汁	○	牛乳 高野豆腐 豚肉 鶏肉 昆布 けずり節 みそ 豆腐 わかめ	米 麦 油 さとう ごま	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん ふなしめじ さやいんげん キャベツ もやし きゅうり だいこん えのきたけ	553 kcal 24.8 g
30 木	中華おこわ スタミナサラダ にらたまスープ	○	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 卵	米 もち米 ごま油 さとう 油 でんぶん	干しいたけ にんじん さやいんげん にんにく キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ にら チンゲンサイ 長ねぎ	563 kcal 24.2 g

◎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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	599	23.6
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

新米の季節です



店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示が目立つようになりました。
お米は、昔から日本人の食生活に欠かせないものとして、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

お米からできるもの

