

11月学校給食献立予定表

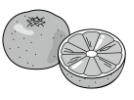
令和6年

新宿区立大久保小学校

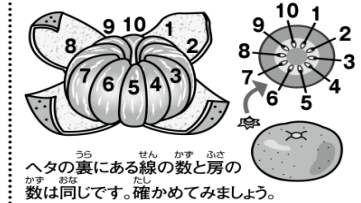
実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	牛乳 みそ煮込みうどん キャベツの甘酢あえ 鬼まんじゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ たまご	うどん さとう ごま あぶら さつまいも こむぎこ	しいたけ だいこん えのきたけ ながねぎ キャベツ にんじん きゅうり	628	24.7
5 火	牛乳 鶏と卵のそぼろ丼 野菜のいそあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう とり たまご のり みそ わかめ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	しょうが かんぴょう こまつな もやし にんじん えのきたけ キャベツ たまねぎ ながねぎ	584	25.1
6 水	牛乳 シーホー豆腐丼 海藻じゃこサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とうふ わかめ じゃこ かんてん	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま さとう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん たけのこ しいたけ トマト にら キャベツ きゅうり りんごジュース	642	28.1
7 木	牛乳 たまごドッグ ポトフ みかん	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく ウィンナー	コッペパン あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	たまねぎ パセリ にんにく しょうが セロリ にんじん しめじ キャベツ みかん	609	24.6
8 金	牛乳 麦ごはん ぶりのスタミナ焼き すき昆布のサラダ 具だくさんのみそ汁	ぎゅうにゅう むぎ こまご ぶり こんぶ とうふ みそ わかめ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	にんにく しょうが ながねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	618	27.1
11 月	牛乳 麦ごはん 大根のマーボー煮 春雨サラダ	ぎゅうにゅう むぎ だいこん 大根 みそ なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく でんぶん はるさめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ だいこん ながねぎ きゅうり キャベツ もやし	614	23.9
12 火	牛乳 麦ごはん さわらのねぎ塩焼き ごまあえ 豚汁	ぎゅうにゅう むぎ さわら ぶたにく みそ	こめ むぎ ごま さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん もやし だいこん たまねぎ えのきたけ	596	27.2
13 水	牛乳 きなこ揚げパン 野菜とじゃがいものサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう きなこ 野菜 ぶたにく	あぶら コッペパン ウェーブワッパン じゃがいも	にんじん もやし はくさい ながねぎ チンゲンサイ しょうが きゅうり コーン	604	23.5
14 木	牛乳 プルコギ丼 スーラータン風スープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん はるさめ	たまねぎ もやし にら にんじん りんご しょうが にんにく	604	24.2
15 金	牛乳 スパゲッティナポリタン 野菜サラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう パーコン ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ	スパゲッティ あぶら さとう さつまいも バター	セロリ にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム ビーマン キャベツ もやし きゅうり りんご	594	19.4
16 土	牛乳 カレーライス しらすサラダ かき	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズマメ しらすぼし	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり かき	666	25.7
19 火	牛乳 メキシカンピラフ フライドポテトビーンズサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ひよこまめ	こめ むぎ バター あぶら でんぶん じゃがいも さとう ABCマカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン きゅうり キャベツ にんにく こまつな	592	20.2
20 水	牛乳 中華丼 わかめスープ アンザックビスケット	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら でんぶん バター さとう こむぎこ オートミール	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ しいたけ はくさい チンゲンサイ えのきたけ こまつな ながねぎ	640	24.8
21 木	牛乳 麦ごはん さばの味噌だれがけ 野菜のごま酢あえ けんちん汁 みかん	ぎゅうにゅう むぎ さば みそ とりにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま あぶら こんにゃく	しょうが キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん こまつな みかん	627	28.3
22 金	牛乳 やきそば さつまいもと豆の甘辛揚げ 青菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり だいず とりにく とうふ	あぶら ちゅうかめん でんぶん さつまいも さとう ごま	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ りょくとうもやし にんにく えのきたけ チンゲンサイ	573	23.6
25 月	牛乳 ひじきチャーハン ジャンボぎょうざ こまつなと豆腐のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき たまご とうふ わかめ ぶたにく	こめ あぶら さとう ぎょうざのかわ こむぎこ	にんじん ながねぎ わけぎ たまねぎ えのきたけ こまつな キャベツ にら しょうが にんにく	628	25.5
26 火	牛乳 黒砂糖食パン 秋野菜のクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげん なまクリーム	くろざとうパン あぶら さつまいも こむぎこ バター さとう	セロリ たまねぎ にんじん しめじ かぶ キャベツ もやし きゅうり	580	20.8
27 水	牛乳 麦ごはん めだいのねぎみそ焼き 油揚げのかりかりサラダ いなか汁	ぎゅうにゅう むぎ めだい みそ あぶらあげ とりにく	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも でんぶん	しょうが ながねぎ はくさい にんじん きゅうり だいこん こまつな	580	25.0
28 木	牛乳 コーンライス ハンバーグ マッシュポテト いろいろ野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご とりにく	こめ バター あぶら パンこ でんぶん じゃがいも	コーン たまねぎ しょうが にんじん だいこん キャベツ ながねぎ ブロッコリー	603	24.7
29 金	牛乳 ごぼとん丼 大平汁 りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こんにゃく さといも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ だいこん しいたけ こまつな りんご	621	22.3

◎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。

みかん



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。



ヘタの裏にある線の数と房の数は同じです。確かめてみましょう。

11月分 一日あたりの平均		610	24.4
3・4学年 1人1日あたりの学校給食摂取基準		650	26