

新宿区立大久保小学校 令和4年11月学校給食献立予定表

日	曜	献立名	材料名			栄養価	
			ちきんにく 血や筋肉のもとになるもの	ねつちから 熱や力のもとになるもの	からだちようし 体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	牛乳 カレーライス じゃこサラダ くだもの	ぎゅうにゅう,ぶたにく, レンズまめ,ちりめんじゃこ	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,こまつな,キャベツ,もやし, りんご	646	25.2
2	水	牛乳 きなこ揚げパン ワントンスープ サイコロサラダ	ぎゅうにゅう,きなこ,ぶたにく	あぶら,コッペパン,さとう, ウェーブワントン,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,ホールコーン	632	23.4
4	金	牛乳 豚肉のしぐれごはん ハタハタのから揚げ やさしい 野菜たっぷりすいとん くだもの	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,はた はたとりにく,なまあげ	こめ,むぎ,さとう,ごま, でんぶん,こむぎこ,こんにやく	ごぼう,しょうが,えだまめ,にんじん,だいこん,しいたけ, もやし,キャベツ,ながねぎ,みかん	624	25.1
7	月	牛乳 ごぼとん丼 おおひらじろ 大平汁 くだもの	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,こんにやく,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	616	22.1
長野県料理							
8	火	牛乳 じゃこごはん ほきのから揚げおろしソース もやしのごまみそあえ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ ホキ,みそ,わかめ	こめ,もちこめ,さとう,ごま, でんぶん,じゃがいも	だいこん,こまつな,にんじん,もやし,たまねぎ, えのきたけ,わけぎ	590	26.7
しんじゆく野菜の日、いい菌の日							
9	水	牛乳 シナモンりんごトースト 秋野菜のクリーム煮 オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, いんげんまめ,なまクリーム	しよくパン,バター,はちみつ, あぶら,さつまいも,じゃがいも, こむぎこ,さとう	りんご,レモン,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	602	20.8
10	木	牛乳 中華丼 わかめスープ ごまごまクッキー	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか, うずらたまご,とりにく,とうふ, わかめ,たまご	こめ,むぎ,あぶら,でんぶん, こむぎこ,さとう,バター,ごま	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	637	25.1
11	金	牛乳 麦ごはん 豆腐のカレー煮 すき昆布のサラダ	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく, うずらたまご,こんぶ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, でんぶん	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ, ながねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり	632	27.8
14	月	牛乳 わかめごはん かぼちゃと豆のコロッケ 即席漬物 大根とこまつなのみそ汁	ぎゅうにゅう,わかめ,とりにく, ハム,いんげんまめ,たまご, みそ	こめ,ごま,あぶら,じゃがいも, バター,こむぎこ,パンこ	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,キャベツ,かぶ,きゅうり, えのきたけ,だいこん,こまつな	634	23.6
15	火	牛乳 ブルコギ丼 青のりポテトビーンズ スーラータン風スープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,の り,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,じゃがいも,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	646	27.1
16	水	牛乳 麦ごはん 銀さわらのねぎ塩焼き ごまみそあえ 豚汁	ぎゅうにゅう,さわら,みそ, ぶたにく	こめ,むぎ,ごま,さとう,あぶら, こんにやく,じゃがいも	しょうが,にんにく,ながねぎ,こまつな,にんじん,もやし, だいこん,たまねぎ,えのきたけ	584	27.2
17	木	牛乳 たまごドッグ ポトフ くだもの	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	585	24.5
18	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,とりにく, 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	干しいたけ,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	631	25.7
愛知県料理							
21	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,とりにく,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	627	25.5
22	火	牛乳 ご飯 だいこん 大根のマーボー煮 春雨サラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ, なまあげ	こめ,あぶら,さとう,こんにやく, 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	628	24.0
24	木	牛乳 ご飯 さばの味噌だれがけ だいず やさい 大豆と野菜のたきあわせ 白菜のそぼろ汁	ぎゅうにゅう,さば,みそ, だいいず,ぶたにく,こんぶ, とりにく,とうふ	こめ,さとう,でんぶん,こんにやく, じゃがいも,あぶら	しょうが,だいこん,にんじん,れんこん,しいたけ,もやし, はくさい,ながねぎ,ほうれんそう	601	28.5
和食の日							
25	金	牛乳 スパゲティナポリタン ポパイスープ スイートポテト	ぎゅうにゅう,ベーコン, ぶたにく,チーズ,とりにく, なまクリーム,たまご	スパゲッティ,あぶら,さつまいも, バター,さとう	セロリ,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト, ピーマン,だいこん,キャベツ,ほうれんそう	643	23.5
28	月	牛乳 コーンライス ハンバーグ マッシュポテト いろいろ野菜のスープ	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,さとう,じゃがいも	ホールコーン,たまねぎ,にんにく,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	24.5
29	火	牛乳 ソイ丼 キャベツのみそ汁 もやしとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ベーコン,だいいず,あぶらあげ,み そ,わかめ	こめ,むぎ,さとう,こむぎこ, あぶら,じゃがいも,ごま	たまねぎ,ほうれんそう,だいこん,えのきたけ,キャベツ, もやし,にんじん,こまつな	621	23.8
30	水	牛乳 ご飯 秋ざけのホイル焼き ひじきの五目煮 いなか汁	ぎゅうにゅう,さけ,あぶらあげ, ひじき,だいいず,とりにく	こめ,バター,あぶら, こんにやく,さとう,ごま, じゃがいも,でんぶん	たまねぎ,しめじ,ホールコーン,レモン,ごぼう,しいたけ, にんじん,れんこん,だいこん,ながねぎ,こまつな	580	28.6
11月分 一日あたりの平均						618	25.1
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準						650	26.0

◎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。

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

