



給食献立予定表

令和2年11月分

新宿区立天神小学校

日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2	月	○	カレーピラフ	野菜スープ クリスタルゼリー	牛乳、鶏肉、豚かた肉、アガー	米、麦、油、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム 缶、ホールコーン、キャベツ、ホールト マト、みかん缶、黄桃缶	596 kcal 20.3 g
4	水	○	スパゲティオレガノソース	さつまいもチップスサラダ	牛乳、豚モモ肉	スパゲッティ、油、さつまいも、 さとう	にんにく、とうがらし、たまねぎ、にん じん、ホールトマト、こまつな、キャベ ツ	695 kcal 26.7 g
5	木	○	ごはん ひじきのふりかけ	生揚げと豚肉のみそ炒め すまし汁	牛乳、芽ひじき、粉かつお、豚か た肉、生揚げ、みそ、けずり節、 カットわかめ	米、油、さとう、でんぶん、ごま 油	にんにく、しょうが、とうがらし、たけ のこ(水煮)、にんじん、キャベツ、干し しいたけ、長ねぎ、たまねぎ、えのきた け、こまつな	648 kcal 27.9 g
6	金	○	◎きんぴらごはん	◎焼きししゃも 野菜のお浸し さつま汁	牛乳、豚かた肉、ししゃも、けず り節、鶏肉、みそ	米、麦、ごま油、こんにゃく、さ とう、白ごま、油、こんにゃく、 さつまいも	ごぼう、にんじん、干ししいたけ、さ やいんげん、キャベツ、こまつな、だい こん、たまねぎ、長ねぎ	586 kcal 25.8 g
◎かみかみメニュー								
9	月	○	◎野菜たっぷりビビンバ	わかめスープ	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、豆腐、 カットわかめ	米、麦、油、さとう、ごま油、白ご ま	にんにく、こまつな、もやし、にん じん、しょうが、たまねぎ、長ねぎ	626 kcal 24.0 g
◎野菜たっぷりメニュー								
10	火	○	こまつなのクリームスパゲティ	キャロットソースサラダ	牛乳、調理用牛乳、ベーコン、鶏 肉、生クリーム	スパゲッティ、油、バター、小麦 粉、さとう	セロリー、たまねぎ、にんじん、マッ シュルーム缶、ぶなしめじ、クリーム コーン、こまつな、もやし、キャベツ、 ホールコーン、りんご	680 kcal 24.4 g
11	水	○	米粉のハヤシライス	海藻サラダ くだもの(りんご)	牛乳、豚かた肉、豆乳、海藻ミッ クス	米、油、さとう、米粉、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッ シュルーム缶、キャベツ、こまつな、り んご	669 kcal 20.9 g
12	木	○	ココアパン(うずまき)	マカロニミートグラタン 野菜スープ	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、ピザ 用チーズ、ベーコン、白いんげん 豆	ココアパン、マカロニ、油、じゃ がいも	にんにく、たまねぎ、セロリー、キャベ ツ、こまつな	645 kcal 26.3 g
13	金	○	ごはん	◎竹輪の米粉二色揚げ ◎豚肉と切干大根のエスニック炒め 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳、焼き竹輪、あおのり、豚モ モ肉、みそ、豆腐	米、油、米粉、でんぶん、ごま油	にんにく、切干大根、にんじん、に ら、キャベツ、だいこん、しめじ、こま つな、長ねぎ	684 kcal 26.2 g
◎かみかみメニュー								
16	月	○	さつまいもごはん	さばの竜田揚げ 野菜のお浸し いなか汁	牛乳、さば、豆腐、油揚げ	米、もち米、さつまいも、油、で んぶん、こんにゃく、さといも	しょうが、にんじん、キャベツ、もや し、こまつな、ごぼう、だいこん、長ね ぎ	675 kcal 26.1 g
17	火	○	五目あんかけ焼きそば	春雨サラダ グレープゼリー	牛乳、豚かた肉、粉寒天	むし中華めん、油、さとう、でん ぶん、ごま油、はるさめ	にんにく、しょうが、干ししいたけ、に んじん、たけのこ(水煮)、たまねぎ、も やし、キャベツ、チンゲンサイ、きゅう り、ぶどうジュース	610 kcal 19.7 g
18	水	○	ごはん	さんまの松前煮 野菜のしょうがじょうゆかけ 高野豆腐のみそ汁	牛乳、さんま、高野豆腐、みそ	米、さとう	にんにく、しょうが、こまつな、もや し、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 キャベツ	655 kcal 26.2 g
19	木	○	ごぼとん井 (長野県のご当地丼)	◎りんごドレッシングサラダ ◎くだもの(りんご)	牛乳、豚かた肉	米、麦、油、さとう、でんぶん	しょうが、ごぼう、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、もやし、こまつな、ホー ルコーン、りんご	635 kcal 20.5 g
◎長野県伊那市より直送のりんご使用予定!								
20	金	○	カレーうどん	◎じゃこサラダ キャラメルポテト	牛乳、豚かた肉、油揚げ、ちりめ んじゃこ	冷凍うどん、油、三温糖、でんぶ ん、さとう、ごま油、さつまい も、バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、長ね ぎ、もやし、こまつな、にんにく	650 kcal 24.9 g
◎かみかみメニュー								
24	火	○	深川めし	むろあじのつみれ汁 フルーツみつ豆	牛乳、あさりむきみ、油揚げ、む ろあじ、鶏肉、みそ、粉寒天、赤え んどう豆	米、麦、油、さとう、でんぶん、こ んにゃく	ごぼう、にんじん、しょうが、さやい んげん、たまねぎ、干ししいたけ、だい こん、長ねぎ、ほうれんそう、パイン 缶、みかん缶	660 kcal 23.0 g
【和食の日】(11月24日は和食の日)								
25	水	○	バターロールパン	秋のクリームシチュー パリパリポテトの野菜サラダ	牛乳、調理用牛乳、鶏肉、白いん げん豆、生クリーム	バターロールパン、油、バター、 小麦粉、さつまいも、じゃがい も、さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが、さやい んげん、たまねぎ、干ししいたけ、だい こん、ほうれんそう、マッシュルーム 缶、ほうれんそう、こまつな、キャベツ	696 kcal 22.9 g
26	木	○	赤飯 ごま塩	鶏肉のから揚げ 野菜のからしあえ すまし汁	牛乳、ささげ、鶏肉、けずり節	米、もち米、黒ごま、油、でんぶ ん、さとう	しょうが、にんじん、キャベツ、こまつ な、もやし、たまねぎ、えのきたけ、長 ねぎ	648 kcal 27.1 g
♪開校記念日お祝いメニュー♪								
27	金	○	ごはん ツナとひじきのふりかけ	里芋のうま煮 みそドレサラダ	牛乳、芽ひじき、ツナ油漬、鶏肉、 焼き竹輪、みそ	米、油、さとう、こんにゃく、さ といも、でんぶん、ごま油	しょうが、干ししいたけ、ごぼう、にん じん、さやいんげん、だいこん、キャベ ツ、こまつな	636 kcal 21.6 g
30	月	○	親子丼	野菜の梅おかか和え くだもの(りんご)	牛乳、鶏肉、卵、粉かつお	米、麦、油、こんにゃく、三温糖、 でんぶん、さとう	たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、長 ねぎ、みつば、キャベツ、もやし、こま つな、ねり梅、りんご	621 kcal 24.6 g

※新型コロナウイルスの感染状況や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。



ながのけん い な し 長野県伊那市からのおくりもの♪

9月から11月までの毎月1回、新宿区の友好提携都市である、長野県伊那市から天神小学校に、給食で使うための野菜や果物のおくりものが届いています。
長野県の中で3番目に広い面積の伊那市は、自然が豊かで、米、野菜、果物等の栽培が盛んです。
今月は、甘酸っぱくてシャキシャキ食感の「サンふじりんご」が19日の給食に登場予定です。

おたのしみ♪

い な し 伊那市からのおくりもの

9月…しめじ、えのき
(17日 きのかクリームソース)
10月…白ねぎ(ながねぎ)
(22日 やきとりどん、すまし汁)
11月…りんご
(19日 りんごドレッシングサラダ、りんご)



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11月分 一日あたりの平均	648 24.2
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0