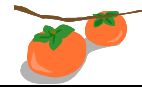




# 平成25年 11月 小学校給食献立予定表



新宿区立戸山小学校

実施日 日 曜	献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	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 ぶた丼 花野菜サラダ 五目はるさめスープ	豚ばら肉 豆腐 牛乳	精白米 米粒麦 糸こんにゃく さとう マロニー ひまわり油	にんじん ブロッコリー ほうれんそう しょうが にんにく ごぼう たまねぎ カリフラワー キャベツ りんご えのきたけ はくさい 長ねぎ	693	22.3
5 火	牛乳 そぼろごはん 焼きししゃも くきわかめのきんぴら なめこ汁	豚ひき肉 卵 さつま揚げ 豆腐 甘みそ 淡色辛みそ 牛乳 ししゃも くきわかめ	精白米 米粒麦 さとう つきこんにゃく ひまわり油	にんじん こまつな さやいんげん しょうが ごぼう なめこ 長ねぎ	647	28.5
6 水	牛乳 スープスパゲティ 海そうサラダ かき	ベーコン 鶏もも肉 牛乳 生クリーム 生わかめ 赤とさかのり	スパゲティ 小麦粉 さとう バター ひまわり油 ごま油 白ごま	にんじん パセリ こまつな セロリー たまねぎ マッシュルーム缶 クリームコーン キャベツ かき	620	22.0
7 木	牛乳 ビビンバ わかめスープ フルーツタルト	豚かた肉 卵 鶏もも肉 豆腐 牛乳 生わかめ 生クリーム	精白米 米粒麦 さとう コンスターチ タルトカップ ごま油 白ごま ひまわり油	にんじん こまつな 干しぜんまい 長ねぎ しょうが にんにく りょくとうもやし たまねぎ キウイフルーツ ブルーベリー	662	24.9
8 金	牛乳 エビピラフ ぶた肉ととうふのスープ かみかみサラダ	ベーコン むきえび 豚かた肉 豆腐 卵 大豆 牛乳	精白米 米粒麦 でんぷん さとう バター ひまわり油	にんじん ほうれんそう こまつな たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース にんにく キャベツ ごぼう	681	26.4
11 月	牛乳 けんちんうどん わかさぎのから揚げ みそドレサラダ	鶏もも肉 油揚げ 甘みそ 牛乳 わかさぎ	冷凍うどん こんにゃく さとも さとう でんぷん 小麦粉 ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ	577	22.0
12 火	牛乳 きのごはん 車ふと野菜のうま煮 野菜のカラシあえ みかん	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 結び昆布	精白米 米粒麦 さとう こんにゃく じゃがいも 焼き車ふと ひまわり油	にんじん さやいんげん こまつな 生しいたけ しめじ ごぼう キャベツ もやし みかん	636	23.4
13 水	牛乳 はいが食パン 秋のクリームシチュー もやしサラダ	鶏もも肉 白いんげん 牛乳 生クリーム 生わかめ	胚芽食パン 小麦粉 さつまいも さとう ひまわり油 バター ごま油 白ごま	にんじん パセリ こまつな たまねぎ にんにく ホールコーン マッシュルーム缶 エリンギ もやし	694	25.4
14 木	牛乳 五目ずし 沢煮わん 変わりきざみキャベツ ごまミルクゼリー	鶏もも肉 高野豆腐 豚かた肉 油揚げ 牛乳 出し昆布 粉寒天 生クリーム	精白米 さとう でんぷん 練りごま	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう 干しいたけ たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ キャベツ	639	21.9
15 金	牛乳 麦ごはん ひじきのふりかけ ぎせいとうふ 切干し大根の和え物 わかめのみそ汁	粉かつお 鶏ひき肉(むね) 押し豆腐 卵 ツナ缶油漬 豆腐 甘みそ 淡色辛みそ 牛乳 芽ひじき カットわかめ	精白米 米粒麦 さとう 白ごま ひまわり油	にんじん こまつな 干しいたけ グリンピース 切干し大根 キャベツ だいこん えのきたけ 長ねぎ	636	28.2
<b>リクエスト給食</b>		<b>3年生リクエスト 1位:カレーライス 2位:きびご揚げパン 3位:手巻きずし</b>				
16 土	牛乳 ヨア カレーライス キューブサラダ	豚かた肉 ひよこめ ショア ピザ用チーズ	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも さつまいも さとう ひまわり油	にんじん にんにく たまねぎ だいこん きゅうり えだまめ	702	22.2
19 火	牛乳 麦ごはん 和風ハンバーグきのこソース 和風サラダ とうふのみそ汁	豆腐 鶏ひき肉(むね) 卵 甘みそ 淡色辛みそ 牛乳 ひじき 生わかめ	精白米 米粒麦 パン粉 さとう でんぷん ひまわり油 白ごま	にんじん こまつな たまねぎ しめじ 生しいたけ えのきたけ だいこん きゅうり 長ねぎ	628	27.1
20 水	牛乳 ハニートースト チリコンカン キャベツサラダ	ベーコン 豚かた肉 大豆 牛乳	食パン はちみつ じゃがいも さとう バター ひまわり油	にんじん ホールトマト たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ もやし	600	23.7
21 木	牛乳 中華丼 中華スープ 中国茶ゼリー	豚かた肉 いか なると つすら卵 鶏もも肉 牛乳 練乳	精白米 米粒麦 でんぷん はるさめ はちみつ コーンスターチ ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲンサイ こまつな たまねぎ しょうが 干しいたけ はくさい にんにく	591	21.1
22 金	牛乳 麦ごはん ぶた肉のしょうが焼き かぶの三色漬け みたくさん汁	豚ロース 花かつお 甘みそ 淡色辛みそ 油揚げ 牛乳	精白米 米粒麦 こんにゃく じゃがいも ひまわり油	かぶ葉 にんじん しょうが にんにく かぶ レモン だいこん たまねぎ 長ねぎ	637	26.1
<b>リクエスト給食</b>		<b>2年生リクエスト 1位:みそラーメン 2位:カレーライス 3位:きびご揚げパン</b>				
25 月	牛乳 みそラーメン サツマイモと大豆とジャコの揚げ煮 りんご	豚かた肉 赤色辛みそ 甘みそ 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	冷凍ラーメン 小麦粉 さつまいも さとう ひまわり油 ごま油 ひまわり油 白ごま	にんじん じゃがいも しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ ホールコーン りんご	666	27.7
26 火	牛乳 茶めし おでん しらすと野菜のおひたし まっ茶ミルクゼリー	つみれ 揚げボール 焼き竹輪 牛乳 結び昆布 しらす干し 粉寒天 生クリーム	精白米 米粒麦 こんにゃく じゃがいも ちくわぶ さとう	にんじん こまつな だいこん はくさい 干しいたけ	628	23.6
27 水	牛乳 ぶどうパン マカロニグラタン ベーコンと白菜のスープ	ベーコン 鶏もも肉 豆腐 牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	ぶどうパン 小麦粉 マカロニ パン粉 でんぷん ひまわり油 バター	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム グリンピース 干しいたけ にんにく はくさい	661	24.3
28 木	北海道・郷土料理 牛乳 さんまのかばやき丼 キャベツの煮浸し いも団子汁	さんま 鶏もも肉 牛乳	精白米 米粒麦 小麦粉 でんぷん さとう じゃがいも ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな ほうれんそう しょうが キャベツ えのきたけ 長ねぎ	670	22.1
29 金	アメリカ料理 牛乳 ジャンバラヤ クラムチャウダー ハニースラダ	ウィンナー いか むきえび あさりむきみ 牛乳 生クリーム	精白米 じゃがいも 小麦粉 はちみつ バター ひまわり油	トマトジュース ホールトマト にんじん パセリ ほうれんそう にんにく セロリー たまねぎ グリンピース しょうが キャベツ	673	24.4
◎献立や使用食材は、都合により変更することがあります。					今月分 一日あたりの平均	647 24.4
<b>食育格言 「朝食食べる 食事の価値は 金メダル」</b>					中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	640 24.0



食育格言 「朝食食べる 食事の価値は 金メダル」

