



2023年11月

新宿区立戸山小学校

日	伊那市の食材(米) 主食	牛乳	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	1人分 - たんぱく質
1水	さつまいもごはん	○	鶏肉の香味焼き 五目きんぴら 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 かつお節 出し昆布 油揚げ みそ	米 さつまいも さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも	にんにく しょうが ごぼう にんじん さやいんげん はくさい えのきたけ 長ねぎ こまつな	593 kcal 24.5 g
2木	ココア揚げパン	○	マカロニグラタン ミネストローネ	牛乳 鶏肉 粉チーズ ベーコン	揚げ油 コッペパン さとう 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン パセリ セロリ キャベツ トマト	681 kcal 24.7 g
6月	わかめごはん	○	おでん 野菜の梅あえ オレンジゼリー	牛乳 わかめ かつお節 結び昆布 鶏肉 焼き竹輪 揚げボール 粉かつお 粉寒天	米 こんにゃく じゃがいも ちくわぶ さとう 油	だいこん にんじん キャベツ りょくとうもやし ねり梅 オレンジジュース	570 kcal 21.9 g
7火	トマトクリームスパゲッティ	○	コーンドレッシングサラダ チョコチップスコーン	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	スパゲッティ 油 さとう 小麦粉 強力粉 バター ミルクチョコレート	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ほんしめじ トマト グリンピース キャベツ ブロッコリー クリームコーン	729 kcal 26.3 g
8水	いい歯の日献立 昆布ごはん	○	ししゃものいそべ揚げ 豚汁 きなこ	牛乳 鶏ひき肉 昆布 ししゃも あおのり かつお節 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ 大豆 きな粉	米 油 つぎこんにゃく さとう でんぷん	しょうが にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな	655 kcal 30.2 g
9木	世界の料理(ドイツ) カレーブルストドッグ	○	フレンチサラダ カルトッフェル・スープ	牛乳 ウィナー ベーコン 生クリーム	コッペパン 油 さとう じゃがいも ポテトフレーク	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん りょくとうもやし きゅうり 長ねぎ パセリ	594 kcal 22.0 g
10金	秋刀魚ごはん	○	鶏肉と根菜の煮物 豆腐のみそ汁	牛乳 さんま 鶏肉 かつお節 焼き竹輪 出し昆布 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 こんにゃく さとう	しょうが にんじん 万能ねぎ ごぼう れんこん だけのこ 干しいたけ さやいんげん たまねぎ だいこん こまつな	582 kcal 24.5 g
13月	ごはん	○	いかのチリソース 切干大根のナムル 青菜のスープ	牛乳 いか 鶏肉 豆腐	米 油 でんぷん ごま油 さとう	にんにく しょうが 長ねぎ りょくとうもやし こまつな にんじん 切干し大根 たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	603 kcal 25.7 g
14火	世界の料理(フランス) ビスキュイパン	○	揚げ大豆のサラダ ポトフ	牛乳 卵 大豆 鶏肉	丸パン バター さとう 小麦粉 油 じゃがいも	にんじん キャベツ だいこん たまねぎ	555 kcal 24.0 g
15水	ソース焼きそば	○	わかめスープ みかん	牛乳 豚肉 あおのり 鶏肉 豆腐 わかめ	むし中華めん 油	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ りょくとうもやし はくさい えのきたけ こまつな みかん	553 kcal 26.2 g
16木	食・健康委員会が考えた献立 冬野菜のカレーライス	○	ごまサラダ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ピザチーズ 粉寒天	米 油 バター 小麦粉 さともい じゃがいも はちみつ さとう 白すりごま 白ねりごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん れんこん だいこん トマト りょくとうもやし キャベツ きゅうり バイン缶詰 みかん缶詰 白桃缶詰	687 kcal 21.8 g
17金	和食の日献立 天丼(ホキ・さつまいも)	○	わかめのサラダ なめこのみそ汁	牛乳 ホキ わかめ かつお節 出し昆布 生揚げ 鶏肉 みそ	米 油 小麦粉 さつまいも でんぷん さとう ごま油	にんじん だいこん キャベツ なめこ 長ねぎ こまつな	642 kcal 21.9 g
20月	北海道の郷土料理 ごはん	○	鮭のちゃんちゃん焼き どさんこ汁 はやか	牛乳 鮭 みそ かつお節 豚肉 鶏肉	米 油 さとう バター でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ りょくとうもやし ホールコーン 長ねぎ 早香	556 kcal 28.3 g
21火	マーボーラーメン	○	珍珠丸子(チンジュワンズ) りんごゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豆腐 鶏ひき肉 押し豆腐 粉寒天	むし中華めん 油 さとう でんぷん ごま油 もち米	にんにく しょうが だけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ りんごジュース	624 kcal 27.6 g
22水	ごはん	○	ぶりのみそ漬け焼き ひじきのサラダ 生揚げのみそ汁	牛乳 ぶり 鶏肉 ひじき かつお節 出し昆布 生揚げ みそ	米 さとう 油	しょうが きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ こまつな	584 kcal 27.2 g
24金	ごはん	○	豚肉のかりん揚げ えのきのおひたし のっぺい汁	牛乳 豚肉 かつお節 出し昆布 鶏肉 豆腐	米 油 でんぷん さとう 白ごま こんにゃく	しょうが にんじん キャベツ こまつな えのきたけ だいこん ほんしめじ 長ねぎ	619 kcal 26.0 g
27月	世界の料理(ベトナム) ナシゴレン	○	フォー入りスープ みかん	牛乳 鶏ひき肉 卵 鶏肉 豆腐	米 油 でんぷん フォー	にんにく しょうが たまねぎ 赤パプリカ さやいんげん にんじん はくさい えのきたけ にら みかん	557 kcal 21.5 g
28火	ピザトースト	○	レモンドレッシングサラダ キャベツスープカレー風味 フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ピザチーズ 鶏肉 プレーンヨーグルト	食パン 油 さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン ほうれんそう キャベツ りょくとうもやし ホールコーン レモン果汁 えのきたけ こまつな バイン缶詰 みかん缶詰 りんご缶詰	591 kcal 27.1 g
29水	カレーうどん	○	言のりポテト りんご	牛乳 かつお節 出し昆布 豚肉 油揚げ あおのり	冷凍うどん さとう でんぷん 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ ほんしめじ はくさい 長ねぎ りんご	556 kcal 20.3 g
30木	ごはん	○	れんこん照り焼きハンバーグ にんじんドレッシングサラダ 呉汁	牛乳 豚ひき肉 かつお節 出し昆布 鶏肉 みそ 大豆 油揚げ 豆腐	米 やまといも 生パン粉 でんぷん さとう 油 じゃがいも	れんこん たまねぎ にんじん キャベツ りょくとうもやし ほうれんそう ホールコーン だいこん 長ねぎ こまつな	605 kcal 24.5 g

*納品の都合により食材が変更となる場合があります。

11月分 一日あたりの平均

607 kcal
24.8 g

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

650 kcal
26.0 g