

2015年 11月



11月こんだてひょう



新宿区立戸山小学校

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間・ 熱や力になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	ごはん	○	肉じゃが じゃこサラダ みかん	米、麦、ひまわり油、つきこんにやく、 じゃがいも、さとう、白ごま	牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、 こまつな、もやし、だいこん、みかん	646 kcal 23.1 g
4水	あんかけチャーハン	○	春雨サラダ 白玉フルーツポンチ	米、麦、ひまわり油、さとう、でんぶん、 ごま油、はるさめ、しらたま、さとう	牛乳、卵、豚肉、なると(卵不使用)	にんにく、しょうが、きくらげ、にんじん、 たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、 だいこん、こまつな、もやし、ホールコーン、 パイン缶、黄桃缶、みかん缶、りんご缶	659 kcal 20.0 g
5木	スパゲッティ ナポリタンソース	○	キャベツサラダ キャラメルポテト	スパゲッティ、ひまわり油、 さとう、さつまいも、はちみつ、バター	牛乳、ベーコン、豚肉、 粉チーズ、生クリーム	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、ピーマン、 キャベツ、もやし	702 kcal 23.3 g
6金	五穀ごはん	○	秋鮭のみそマヨ焼き れんこんサラダ いなか汁	米、発芽玄米、麦、きび、白ごま、 さとう、白すりごま、ごま油、ひまわり油	牛乳、さけ、みそ、豚肉、油揚げ	万能ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、 れんこん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こまつな	618 kcal 28.1 g
9月	中華風親子丼	○	もやしサラダ りんご	米、麦、ひまわり油、でんぶん、 ごま油、さとう	牛乳、鶏肉、卵、生揚げ	にんにく、しょうが、きくらげ、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、はくさい、 チンゲンサイ、もやし、だいこん、 こまつな、りんご	664 kcal 25.2 g
10火	ハニートースト	○	トマトシチュー 米粉マカロニサラダ	食パン、バター、はちみつ、 ひまわり油、小麦粉、じゃがいも、 さとう、米粉マカロニ	牛乳、豚肉、赤いんげんまめ	にんにく、たまねぎ、にんじん、はくさい、 マッシュルーム、トマト、グリーンピース、 もやし、キャベツ、こまつな	615 kcal 21.3 g
11水	昆布ごはん	○	さわらの香味焼き せんべい汁	米、麦、ひまわり油、つきこんにやく、 さとう、かやきせんべい、ごま油	牛乳、粉かつお、豚ひき肉、 昆布、さつま揚げ、さわかみ、みそ、鶏肉	しょうが、にんじん、干しいたけ、 にんにく、ごぼう、はくさい、しめじ、 長ねぎ、こまつな	603 kcal 28.2 g
12木	長崎ちゃんぽん	○	ぎょうざ春巻き みかん	ちゃんぽん麺、ひまわり油、 ごま油、さとう、でんぶん、 春巻きの皮、小麦粉	牛乳、豚肉、なると(卵不使用)、 いか、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 きくらげ、はくさい、もやし、チンゲンサイ、 キャベツ、にら、長ねぎ、みかん	609 kcal 26.9 g
13金	さつまいもごはん	○	みそ煮込みおでん 和風サラダ	米、麦、さつまいも、黒ごま、こんにやく、 さといも、さとう、ごま油、ひまわり油	牛乳、鶏肉、焼き竹輪、 揚げボール(卵不使用)、 生揚げ、みそ、ちりめんじゃこ	にんじん、だいこん、しょうが、もやし、 キャベツ、こまつな	616 kcal 24.8 g
14土	豚キムチ丼	○	五目スープ パインゼリー	米、麦、ひまわり油、さとう、でんぶん、 白すりごま、ごま油、はるさめ	牛乳、豚かた肉、生揚げ、みそ、 ベーコン、粉寒天	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 白菜キムチ、はくさい、もやし、こまつな、 だいこん、たけのこ、えのきたけ、長ねぎ、 パインジュース	659 kcal 22.9 g
17火	きんぴらごはん	○	塩ちゃんこ かりかり大豆	米、麦、ひまわり油、つきこんにやく、 さとう、ごま油、白ごま、はるさめ、 でんぶん	牛乳、粉かつお、豚肉、鶏肉、 生揚げ、いり大豆	ごぼう、にんじん、れんこん、にんにく、 しょうが、だいこん、はくさい、えのきたけ、 長ねぎ、こまつな	609 kcal 23.2 g
18水	チリミートトースト	○	根菜ポトフ フルーツヨーグルト	食パン、ひまわり油、小麦粉、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、レンズマメ、 チーズ、鶏肉、ヨーグルト	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 ホールコーン、れんこん、大蔵大根、 ほうれんそう、パイン缶、みかん缶、 黄桃缶、りんご缶	628 kcal 26.1 g
19木	ポークカレーライス	○	野菜サラダ はやか	米、麦、ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、さとう	牛乳、豚肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 しめじ、トマト、もやし、キャベツ、 こまつな、はやか	669 kcal 20.2 g
20金	さんまのかば焼丼	シ ョ ア	野菜の土佐和え 沢煮わん	米、麦、ひまわり油、米粉、 さとう、でんぶん	発酵乳、さんま、粉かつお、豚肉	しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、 ほうれんそう、だいこん、たけのこ、 えのきたけ、長ねぎ、こまつな	667 kcal 24.7 g
24火	きつねうどん	○	肉みそ蒸しパン 大根ツナサラダ	うどん、さとう、小麦粉、 ひまわり油	牛乳、豚肉、油揚げ、豚ひき肉、 みそ、わかめ、ツナ	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、 長ねぎ、こまつな、だいこん、もやし	659 kcal 24.4 g
25水	チキンライスの クリームソースかけ	○	マカロニと野菜のサラダ りんご	米、麦、ひまわり油、バター、小麦粉、 じゃがいも、シェルマカロニ、さとう	牛乳、鶏肉、ベーコン、牛乳、生クリーム	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、キャベツ、もやし、ほうれんそう、りんご	684 kcal 19.7 g
26木	鮭ごはん	○	ぎせい豆腐 野菜のごま酢和え 豚汁	米、麦、白ごま、ひまわり油、さとう、 白すりごま、こんにやく	牛乳、塩ざけ、鶏ひき肉、芽ひじき、 豆腐、卵、豚かた肉、みそ、油揚げ	長ねぎ、にんじん、干しいたけ、 万能ねぎ、もやし、キャベツ、こまつな、 ごぼう、だいこん、たまねぎ	650 kcal 32.0 g
27金	きな粉ココア あげパン	○	ワンタンスープ(じゃこわかめサラダ みかん	コッペパン、さとう、ワンタンの皮、 ごま油、さとう、白すりごま、ひまわり油	牛乳、きな粉、豚肉、 なると(卵不使用)、わかめ、 ちりめんじゃこ	にんじん、干しいたけ、たけのこ、 もやし、はくさい、長ねぎ、こまつな、 だいこん、キャベツ、みかん	600 kcal 23.0 g
30月	ごはん	○	豚肉のすき焼き煮 みそドレサラダ グレーゼリー	米、麦、ひまわり油、つきこんにやく、 車ふ、さとう、ひまわり油	牛乳、豚肉、生揚げ、わかめ、 みそ、粉寒天	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、 長ねぎ、干しいたけ、えのきたけ、 こまつな、キャベツ、もやし、ぶどうジュース	636 kcal 23.5 g

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

11月分 一日あたりの平均

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

642 kcal
24.2 g640 kcal
24.0 g