



11月 こんだてひょう



2019年11月

新宿区立戸山小学校

日	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食分 - たんぱく質
1 金	ご飯	○	しそひじき 五目肉じゃが 大根とツナのごまドレサラダ	牛乳、芽ひじき、豚肉 生揚げ、ツナ	米、さとう、ひまわり油、 こんにゃく、じゃがいも、 白すりごま、白練りごま、 ごま油	ゆかり、しょうが、にんじん たまねぎ、さやいんげん きゅうり、もやし、だいこん	677 kcal 24.7 g
5 火	ナポリタンソース スパゲッティ	○	ジャガイモのハニーサラダ オレンジゼリー	牛乳、ベーコン、豚肉、 いんげんまめ、生クリーム、 粉チーズ、粉寒天	スパゲッティ、ひまわり油、 さとう、じゃがいも はちみつ	にんにく、セロリ、にんじん たまねぎ、マッシュルーム、トマト ピーマン、こまつな、キャベツ オレンジジュース	666 kcal 22.9 g
6 水	豚キムチ丼	○	チョレギサラダ トックスープ	牛乳、豚肉、生揚げ、 みそ、わかめ、鶏肉	米、ひまわり油、さとう でんぶん、ごま油 はるさめ トック	しょうが、にんにく、たまねぎ、にら にんじん、白菜キムチ(无し)、もやし はくさい、キャベツ、きゅうり、こまつな、 だいこん、えのきだけ、長ねぎ	654 kcal 24.1 g
7 木	鶏ときのこのごはん	○	めかじきのマヨネーズ焼き 梅ドレッシングサラダ かきたま汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵 めかじき、粉かつお、 豆腐	米、さとう、ごま油、 ノンエッグマヨネーズ(卵不使用) ひまわり油、でんぶん	しょうが、干しいだけ、にんじん、しめじ えのきだけ、まいだけ、万能ねぎ、もやし キャベツ、うめ干し、はくさい、長ねぎ みつば	653 kcal 29.3 g
8 金	ご飯	○	ぎせい豆腐 五目きんぴら 呉汁	牛乳、鶏肉、芽ひじき、豆腐、 卵 焼き竹輪(卵不使用) みそ、大豆、油揚げ	米、ひまわり油、さとう ごま油、こんにゃく じゃがいも	長ねぎ、にんじん、干しいだけ、 万能ねぎ、ごぼう、さやいんげん、 だいこん、こまつな	662 kcal 28.6 g
11 月	長崎ちゃんぽん 長崎県の料理	○	ぎょうざ春巻き バインゼリー	牛乳、豚肉、なると(卵不使用) 豚肉、みそ、粉寒天	中華麺、ひまわり油 ごま油、でんぶん 春巻きの皮、小麦粉 さとう	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ きくらげ、もやし、はくさい、 チンゲンサイ、キャベツ、にら、長ねぎ バインジュース	698 kcal 27.6 g
12 火	丸パン	○	はちみつ ミートグラタン 青菜のスープ	牛乳、豚肉、レンズまめ、 チーズ、鶏肉、豆腐	丸パン、はちみつ、 ひまわり油、小麦粉 さとう、じゃがいも マカロニ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト、えのきだけ チンゲンサイ	602 kcal 26.0 g
13 水	ご飯	○	和風豆腐ハンバーグ 野菜のカレーソテー じゃが芋の味噌汁	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐 芽ひじき、ベーコン、油揚げ みそ、わかめ	米、パン粉、さとう、 でんぶん、ひまわり油 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが 万能ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ もやし、えのきだけ	616 kcal 24.0 g
14 木	揚げ里芋ごはん	○	おでん みそドレサラダ	牛乳、昆布、鶏肉、 焼き竹輪(卵不使用)、 揚げホール(卵不使用)、 豆腐揚げ、みそ	米、さといも、さとう こんにゃく、 ちくわぶ、ひまわり油	だいこん、キャベツ、 もやし、にんじん、こまつな	603 kcal 19.8 g
15 金	ポークカレーライス	○	ガーリックドレッシング サラダ みかん	牛乳、豚肉、チーズ	米、ひまわり油、 バター、小麦粉、 じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しめじ、トマト、キャベツ もやし、こまつな、みかん	682 kcal 20.5 g
16 土	豚肉のうま煮丼	○	野菜の醤油あえ グレースゼリー	牛乳、豚肉、生揚げ、粉寒天	米、ひまわり油、こんにゃく さとう、でんぶん	しょうが、ごぼう、にんじん 干しいだけ、たまねぎ、はくさい さやいんげん、こまつな、キャベツ もやし、ぶどうジュース	610 kcal 21.8 g
19 火	みそ煮込みうどん	○	切干し大根とじゃこのサラダ 大豆とさつま芋のかりん揚げ	牛乳、鶏肉、油揚げ、 みそ、ちりめんじゃこ 大豆	冷凍うどん、こんにゃく、 さといも、ごま油、さとう ひまわり油、米粉、 さつま芋、でんぶん	ごぼう、にんじん、だいこん、 しめじ、長ねぎ、キャベツ、もやし こまつな、切干大根、たまねぎ	615 kcal 21.4 g
20 水	チキンピラフ スペイン料理	○	スペイン風オムレツ ソパデアホ(にんにくのスープ)	牛乳、鶏肉、ロースハム、 卵、チーズ、ベーコン	米、 ひまわり油 バター じゃがいも	にんにく、たまねぎ、赤パプリカ ホールコーン、マッシュルーム、パセリ にんじん、セロリ、キャベツ、かぶ ほうれんそう	608 kcal 23.4 g
21 木	ツナそぼろごはん	○	五目カレー煮 もやしのサラダ	牛乳、ツナ、豚肉、生揚げ	米、ひまわり油、さとう、 ごま油、こんにゃく、 じゃがいも	しょうが、長ねぎ、にんじん ホールコーン、万能ねぎ、たまねぎ、 さやいんげん、こまつな、キャベツ もやし、干しいだけ	690 kcal 25.6 g
22 金	マーボー豆腐丼	○	カリカリ油揚げ入りサラダ みかん	牛乳、豚肉、みそ 豆腐、油揚げ	米、ひまわり油、 さとう、でんぶん、 ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ にんじん、たまねぎ、干しいだけ 長ねぎ、にら、もやし、キャベツ こまつな、みかん	646 kcal 23.8 g
25 月	きな粉バタートースト	○	ワンタンスープ フライドポテト入りサラダ	牛乳、きな粉、豚肉 なると(卵不使用)	食パン、バター、はちみつ さとう、ワンタンの皮、 ごま油、じゃがいも、 ひまわり油	にんじん、干しいだけ、たけのこ はくさい、長ねぎ、チンゲンサイ きゅうり、キャベツ	651 kcal 20.8 g
26 火	中華おこわ	○	さばのねぎ味噌焼き ごまドレサラダ 白菜スープ	牛乳、豚肉、油揚げ、 さば、みそ、鶏肉、豆腐	米、もち米、ひまわり油 さとう、ごま油、 白すりごま、 白練りごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、しめじ たけのこ、にんじん、もやし、キャベツ さやいんげん、たまねぎ、えのきだけ はくさい、こまつな	696 kcal 28.8 g
27 水	トマトビーンズライス	○	キャベツサラダ 野菜スープ	牛乳、豚肉、大豆、 粉チーズ、ベーコン	米、ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、 さとう、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、セリ、 にんじん、マッシュルーム、トマト、かぶ トマト、パセリ、キャベツ、もやし、 こまつな、はくさい、えのきだけ	658 kcal 22.6 g
28 木	けんちんうどん 友好都市・長野県伊那市のりんご使用	○	竹輪のいそげ揚げ りんご	牛乳、鶏肉、油揚げ 焼き竹輪(卵不使用) あおのり	冷凍うどん、こんにゃく、 さといも、さとう、ひまわり油 米粉、でんぶん	ごぼう、にんじん、だいこん、 しめじ、長ねぎ、りんご	602 kcal 20.0 g
29 金	ご飯	○	ぶりの照り焼き きんぴらごぼう キャベツの味噌汁	牛乳、ぶり、 焼き竹輪(卵不使用) 油揚げ、豆腐、みそ	米、さとう、でんぶん ごま油、こんにゃく じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、 さやいんげん、たまねぎ、キャベツ えのきだけ、こまつな	627 kcal 27.0 g
11月分 一日あたりの平均							646 kcal 24.1 g
3. 4年生 一人あたりの食事摂取基準							650 kcal 26 g

◎学校行事の都合により、献立、及び回数を変更する場合があります。

