



11がつ こんだてひょう



2020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人1日 たんぱく質
2月	はちみつレモントースト	○	キャベツとささみのサラダ コーンチャウダー	牛乳、鶏ささ身、ベーコン 生クリーム	食パン パター はちみつ さとう、ひまわり油、 小麦粉、じゃがいも	レモン、にんじん、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、 セロリー、クリームコーン パセリ	602 kcal 19.8 g
4水	ご飯	○	ぎせい豆腐 五目カレーきんぴら じゃが芋もみそ汁	牛乳、鶏肉、芽ひじき、 豆腐、卵、 焼き竹輪(卵不使用) 油揚げ、みそ	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、干しいたけ、 万能ねぎ、ごぼう、さやいんげん、 はくさい、えのきたけ	637 kcal 25.1 g
5木	ナポリタンソースかけ スパゲッティ	○	キャベツのサラダ 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、でんぷん	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、ごまつな、 ホールコーン、オレンジジュース	616 kcal 22.8 g
6金	中華おこわ	○	さばのねぎ味噌焼き 五目スープ	牛乳、豚肉、油揚げ、 さば、みそ、 ベーコン、豆腐	米、もち米、 ひまわり油、さとう ごま油、はるさめ でんぷん	にんにく、しょうが、長ねぎ、 しめじ、たけのこ、にんじん、 さやいんげん、はくさい、 ごまつな	672 kcal 26.6 g
9月	ジャンバラヤ	○	スペイン風オムレツ キャベツスープ	牛乳、鶏肉、ウィンナー、 ロースハム、卵、 チーズ、豆腐	米、ひまわり油 じゃがいも	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、えのきたけ、 ごまつな	663 kcal 27.5 g
10火	中華丼	○	カリカリ油揚げ入りサラダ トックスープ	牛乳、豚肉、 なると(卵不使用)、 油揚げ、鶏肉、豆腐	米、ひまわり油、 でんぷん、ごま油、 さとう、トック	にんにく、しょうが、干しいたけ、 にんじん、たけのこ、たまねぎ、 チンゲンサイ、もやし、えのきたけ キャベツ、ごまつな 長ねぎ はくさい	654 kcal 23.4 g
11水	ガーリックトースト	○	ブロッコリーサラダ ボルシチ	牛乳、豚肉 生クリーム	食パン、オリーブ油、 バター、さとう、 ひまわり油、じゃがいも	にんにく、にんじん、ブロッコリー キャベツ、もやし、たまねぎ、 セロリー、かぶ、トマト、かぶ(葉)	588 kcal 18.2 g
12木	みそラーメン	○	もち米付き肉団子 みかん	牛乳、豚肉、みそ 豚肉、豆腐	中華麺、ひまわり油 ごま油、さとう、 でんぷん、もち米	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、きくらげ、はくさい、 にら、長ねぎ、たけのこ、 干しいたけ、みかん もやし	585 kcal 26.6 g
13金	ご飯	○	豆腐ミートローフ 青菜とコーンのソテー さつま汁	牛乳、豚肉、豆腐、 ベーコン、 鶏肉、油揚げ みそ	米、でんぷん、 ひまわり油、 さつまいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ホールコーン、ほうれんそう、 だいこん、ごまつな しめじ	631 kcal 27.1 g
16月	青のり入りごはん	○	おでん 野菜と豚肉のみそ炒め	牛乳、あおのり、昆布、 鶏肉、焼き竹輪(卵不使用) 揚げ餅、卵(卵不使用)、みそ 豆腐揚げ、豚肉、生揚げ、	米、こんにゃく、 ちくわぶ、ひまわり油 さとう、でんぷん、 ごま油	だいこん、にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、なす、キャベツ、 しめじ、ピーマン	665 kcal 28.7 g
17火	ご飯	○	めかじきのマヨ焼き 梅ドレッシングサラダ けんちん汁	牛乳、めかじき、 みそ 鶏肉、 豆腐、油揚げ	米、 1/2Egg マヨネーズ(卵不使用) さとう、ひまわり油、 こんにゃく、さといも、ごま 油	にんじん、だいこん、キャベツ、 うめ干し、ごぼう、長ねぎ	651 kcal 26.3 g
18水	五目味噌うどん	○	切り干し大根のナムル キャラメルポテト	牛乳、豚肉、油揚げ かまぼこ(卵不使用) みそ、生クリーム	うどん、さとう ひまわり油 ごま油、 さつまいも、 はちみつ、バター	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、 長ねぎ、ごまつな、もやし、 切干大根	665 kcal 20.1 g
19木	黒砂糖パン	○	ポテトミートグラタン カレードレッシングサラダ 野菜スープ	牛乳、豚肉、レンズまめ、 生クリーム、チーズ、 ベーコン、豆腐	黒砂糖パン ひまわり油、 米粉、じゃがいも、 さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト、キャベツ ブロッコリー、黄パプリカ、はくさい、 えのきたけ、かぶ、かぶ(葉)	624 kcal 24.2 g
20金	ツナごはん	○	鶏団子スープ じゃが芋入り サラダ みかん	牛乳、ツナ、鶏肉	米、ひまわり油、さとう ごま油、でんぷん じゃがいも	しょうが、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、 ホールコーン、万能ねぎ、はくさい、 えのきたけ、ホールのトマト、キャベツ ごまつな、たまねぎ、みかん	605 kcal 20.1 g
24火	高野豆腐入り 混ぜごはん	○	ちくぜん煮 いも団子汁 和食献立の日	牛乳、鶏肉、高野豆腐、 けずり節、 焼き竹輪(卵不使用)、 豚肉、油揚げ	米、ひまわり油、さとう、 こんにゃく、じゃがいも、 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、れんこん、 たけのこ、グリーンピース、 だいこん、長ねぎ	629 kcal 26.0 g
25水	みそけんちんうどん	○	竹輪のいそべ揚げ みかん	牛乳、鶏肉、油揚げ、 みそ、 焼き竹輪(卵不使用) あおのり	うどん、こんにゃく さといも、ごま油、 米粉	ごぼう、にんじん、だいこん、 しめじ、長ねぎ、みかん	605 kcal 21.0 g
26木	ポークカレーライス	○	れんこんチップスサラダ りんご(長野県伊那市のりんご使用日)	牛乳、豚肉	米、ひまわり油、米粉、 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、 だいこん、キャベツ、 ごまつな、れんこん、りんご	670 kcal 20.6 g
27金	チキンライス	○	ポテトのチーズ焼き 豆腐のスープ	牛乳、鶏肉、 ベーコン、チーズ、 鶏肉、豆腐	米、ひまわり油 バター、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、さやいんげん、 キャベツ、みつば	596 kcal 21.5 g
30月	ご飯	○	ぶりの韓国風焼き じゃがいもの変りきんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳、ぶり、 みそ、生揚げ	米、さとう、ごま油 じゃがいも、こんにゃく	にんにく、しょうが、ごぼう、 れんこん、さやいんげん、たまねぎ えのきたけ、かぼちゃ、ごまつな にんじん	693 kcal 26.4 g
11月分 一日あたりの平均							633 kcal 23.8 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準							650 kcal 26.0 g

◎学校行事、食材料の納品等の都合により、献立を変更する場合があります。
あらかじめご了承ください。

