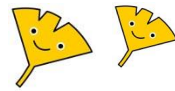


# 11がつ こんだてひょう



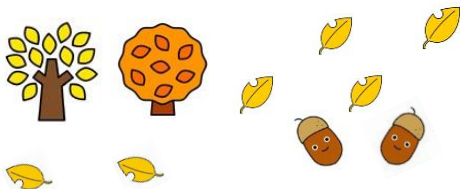
2021年11月

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人分 - たんぱく質
1月	ご飯	○	ぎせい豆腐 五目カレーきんぴら 白菜のみそ汁	牛乳、鶏肉、卵 芽ひじき 絞豆腐、焼き竹輪 油揚げ みそ	米、ひまわり油、さとう ごま油、つきこんにやく 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 はくさい、えのきだけ、こまつな だいこん	584 kcal 24.9 g
2火	みそうどん	○	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、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 干しいだけ、長ねぎ こまつな、もやし 切干し大根	638 kcal 20.5 g
4木	黒砂糖パン	○	スペイン風オムレツ 豆乳とコーンのスープ	牛乳、ロースハム、卵 チーズ、ベーコン 豆乳、生クリーム	黒砂糖パン、ひまわり油 じゃがいも、バター 小麦粉	たまねぎ、にんじん セロリー、かぶ ホールコーン クリームコーン、パセリ	610 kcal 24.7 g
5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、さとう ごま油、はるさめ てんぷん	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、こまつな	634 kcal 26.7 g
8月	ジャンバラヤ	○	じゃがいものスープ スイートポテト	牛乳、ウィンナー 鶏肉、豆腐、 生クリーム	米、ひまわり油、ベーコン /エッグ マネース (卵不使用) さつまいも、じゃがいも さとう、バター	にんにく、セロリー、にんじん たまねぎ、ダイスカットトマト ピーマン、キャベツ えのきだけ、こまつな	628 kcal 16.5 g
9火	丸パン	○	蓮根照り焼きハンバーグ 揚げポテトと野菜のソテー キャベツスープカレー風味	牛乳、豚肉 鶏肉、豆腐	丸パン、やまといも 生パン粉、てんぷん さとう、ひまわり油 じゃがいも	れんこん、たまねぎ、にんじん にんにく、パセリ、しょうが セロリー、キャベツ えのきだけ、こまつな	609 kcal 25.8 g
10水	みそラーメン	○	珍珠丸子 (チェンジュワンズ) みかん	牛乳、豚肉、 みそ 豆腐	冷凍ラーメン ごま油、三温糖 てんぷん、ひまわり油 もち米	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、きくらげ、ホールコーン はくさい、もやし、にら、長ねぎ たけのこ(水煮)、干しいだけ、みかん	572 kcal 27.1 g
11木	ねぎ塩豚丼	○	揚げ大豆とツナのサラダ りんご	牛乳、豚肉、大豆 ツナ	米、ひまわり油 てんぷん、ごま油 米粉、さとう	にんにく、しょうが、赤ピーマン ピーマン、たまねぎ、長ねぎ、もやし にんじん、こまつな、キャベツ だいこん、りんご	602 kcal 22.1 g
12金	ご飯	○	鶏肉のみそ焼き 青菜とコーンのソテー さつまい	牛乳、鶏肉、みそ ベーコン 油揚げ、豆腐 みそ	米、さとう、 ひまわり油、バター てんぷん さつまいも	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、たまねぎ、しめじ ホールコーン、ほうれんそう だいこん、こまつな	598 kcal 27.8 g
15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、鶏肉 焼き竹輪、揚げポール 豆腐揚げ、豚肉 生揚げ、みそ	米、こんにやく ちくわぶ、ひまわり油 さとう、てんぷん 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	631 kcal 28.5 g
16火	ナポリタンソースかけ スパゲッティ	○	キャベツのサラダ 白玉ボンチぶどうジュース	牛乳、ベーコン、豚肉 いんげんまめ 生クリーム、粉チーズ	スパゲッティ、 ひまわり油、さとう てんぷん、 冷凍しらたま	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、かぼちゃ、ピーマン、キャベツ こまつな、ホールコーン、パイン缶 みかん缶、りんご缶、ぶどうジュース	655 kcal 23.4 g
17水	チキンピラフ	○	ポテトのチーズ焼き ミネストローネ	牛乳、ベーコン、鶏肉 チーズ	米、ひまわり油 バター じゃがいも	たまねぎ、赤パプリカ、 マッシュルーム、ホールコーン パセリ、にんにく、セロリー にんじん、キャベツ、ホールトマト	600 kcal 20.7 g
18木	ハニートースト	○	キャベツとささみのサラダ コーンチャウダー	牛乳、鶏肉、ベーコン いんげんまめ 生クリーム	食パン、バター、 はちみつ、さとう ひまわり油、小麦粉 じゃがいも	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	587 kcal 21.0 g
19金	韓国風もやしごはん	○	青のりポテト トックスープ	牛乳、豚肉、みそ あおのり、鶏肉 豆腐	米、ひまわり油 さとう ごま油、じゃがいも トック、てんぷん	にんにく、しょうが、長ねぎ にんじん、たけのこ、もやし はくさい、えのきだけ	604 kcal 19.4 g
22月	ツナそぼろごはん	○	鶏と根菜の煮物 いも団子汁	牛乳、ツナ、鶏肉 焼き竹輪 油揚げ	米、ひまわり油、 ごま油、こんにやく じゃがいも てんぷん、さとう	しょうが、長ねぎ、にんじん 干しいだけ、万能ねぎ、ごぼう れんこん、たけのこ、さやいんげん だいこん、こまつな	579 kcal 20.9 g
24水	ポークカレーライス	○	コーンドレッシングサラダ りんご	牛乳、豚肉 いんげんまめ	米、米粉、 ひまわり油 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、りんご ダイスカットトマト、キャベツ ブロッコリー、クリームコーン	626 kcal 20.1 g
25木	けんちんうどん	○	竹輪のいそべ揚げ 早香 (かんきつるい)	牛乳、鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 あおのり	冷凍うどん、 こんにやく さといも、さとう 米粉、ひまわり油	ごぼう、にんじん だいこん しめじ、長ねぎ、早香	586 kcal 20.4 g
26金	さつまいと ひじきのごはん	○	めかじきのみそマヨ焼き 具だくさん汁	牛乳、鶏肉、 芽ひじき、みそ 油揚げ、めかじき 豚肉、生揚げ	米、さつまいも ひまわり油、さとう /エッグ マネース (卵不使用) ごま油	にんじん、さやいんげん にんにく、しょうが だいこん、こまつな 長ねぎ	614 kcal 28.5 g
29月	マーボー豆腐丼	○	春雨サラダ さつまいスティック	牛乳、豚肉 みそ、豆腐	米、ひまわり油 さとう、てんぷん ごま油、はるさめ さつまいも	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 だいこん、キャベツ、こまつな	716 kcal 23.1 g
30火	わかめ茶飯	○	鮭の照り焼き じゃがいもの変わりきんぴら 大根のみそ汁	牛乳、粉かつお、 わかめ さけ、生揚げ みそ	米、さとう、てんぷん ひまわり油、じゃがいも ごま油、こんにやく	しょうが、ごぼう、にんじん、れんこん さやいんげん、干しいだけ だいこん、えのきだけ 長ねぎ、こまつな	634 kcal 27.0 g
11月分 一日あたりの平均							615 kcal 23.5 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準							650 kcal 26.0 g

◎食材料の都合により、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。

今月の旬の食べ物



りんご、みかん、はくさい、かぶ、さば

