



11がつ こんだてひょう



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	エネルギー たんぱく質
1火	ごはん	○	鶏肉の香味焼き 五目カレーきんぴら 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 焼き竹輪 だし昆布 かつお節 油揚げ	米 さとう ごま油 こんにやく じゃがいも さとう	にんにく しょうが ごぼう にんじん さやいんげん だいこん はくさい えのきたけ 長ねぎ こまつな	592 kcal 25.8 g
2水	黒砂糖パン	○	スペイン風オムレツ レモンドレッシングサラダ 豆乳コーンスープ	牛乳 ハム 卵 ピザチーズ ベーコン 豆乳 生クリーム	黒砂糖パン 油 じゃがいも さとう バター 小麦粉	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし レモン果汁 セロリ かぶ ホールコーン クリームコーン パセリ	627 kcal 25.2 g
4金	ごはん	○	いかのチリソース 切り干し大根のナムル 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 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	602 kcal 26.4 g
7月	みそバターラーメン	○	珍珠丸子 りんご	牛乳 豚肉 みそ 豚肉 豆腐 みそ	冷凍ラーメン 油 バター さとう でんぷん ごま油 もち米	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ チンゲンサイ 長ねぎ たけのこ 干しいたけ りんご	619 kcal 20.6 g
8火	郷土料理(アメリカ) ジャンバラヤ	○	かぶのスープ コーンサラダ ミルクココアゼリー	牛乳 ウィンナー ベーコン 粉寒天 生クリーム	米 油 ノンエッグマヨネーズ さとう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ カットトマト ピーマン はくさい えのきたけ かぶ もやし キャベツ ほうれんそう ホールコーン	592 kcal 16.8 g
9水	丸パン	○	れんこん照り焼きハンバーグ マカロニサラダ キャベツスープカレー風味	牛乳 豚肉 鶏肉	丸パン やまといも 生パン粉 でんぷん さとう シェルマカロニ さとう 油	れんこん たまねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう しょうが にんにく セロリ えのきたけ こまつな	547 kcal 24.8 g
10木	ねぎ塩豚丼	○	揚げ大豆とツナのサラダ 早香(柑橘類)	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	米 油 でんぷん ごま油 揚げ油 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 レモン果汁 にんじん キャベツ だいこん 早香	547 kcal 17.3 g
11金	秋刀魚ごはん	○	鶏肉と根菜の煮物 さつま汁 みかん	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 こんにやく さとう さつまい も	しょうが にんじん 万能ねぎ ごぼう れんこん たけのこ 干しいたけ さやいんげん たまねぎ だいこん こまつな みかん	599 kcal 24.0 g
14月	青のりごはん	○	おでん 豚肉と野菜のみそ炒め ももゼリー	牛乳 あおのり かつお節 出し昆布 鶏肉 焼き竹輪 揚げボール 結び昆布 豚肉 生揚げ みそ 粉寒天	米 こんにやく ちくわぶ 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 ピーチネクター	642 kcal 28.1 g
15火	パエリア	○	ポテトのチーズ焼き ミネストローネ	牛乳 鶏肉 あさり えび いか ベーコン ピザチーズ ひよこまめ	米 油 バター じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 カットトマト パセリ キャベツ	588 kcal 25.1 g
16水	ごまバタートースト	○	人参ドレッシングサラダ さつまいものクリームシチ	牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン バター はちみつ 白ねりごま さとう 油 小麦粉 さつまいも	キャベツ もやし ほうれんそう ホールコーン にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム しめじ パセリ	616 kcal 21.6 g
17木	カレーうどん	○	竹輪のいそべ揚げ みかん	牛乳 かつお節 出し昆布 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 あおのり	冷凍うどん さとう でんぷん 油	にんじん たまねぎ しめじ はくさい 長ねぎ みかん	601 kcal 24.6 g
18金	韓国風混ぜごはん	○	青のりポテト トックスープ	牛乳 豚肉 あおのり 鶏肉 豆腐	米 油 さとう ごま油 じゃがいも トック でんぷん	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 えのきた け	607 kcal 20.1 g
21月	郷土料理(北海道) 鶏そぼろごはん	○	鯖のねぎみそ焼き わかめサラダ いも団子汁(北海道)	牛乳 粉かつお 鶏肉 みそ 卵 さば わかめ 出し昆布 かつお節 豚肉	米 油 さとう ごま油 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 にんにく 長ねぎ だいこん キャベツ ごぼう はくさい	657 kcal 30.4 g
22火	ナポリタンスパゲッティ	○	キャベツのサラダ 豆腐白玉フルーツポンチ	牛乳 ベーコン ウィンナー 粉チーズ 豆腐	スパゲッティ 油 さとう バター 白玉粉	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ こまつな ホールコーン バイコン缶詰 白桃缶詰 みかん缶詰 りんご缶詰	593 kcal 20.6 g
24木	ごはん	○	豚肉のかりん揚げ じゃこサラダ のっぺい汁	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ かつお節 鶏肉 豆腐	米 油 でんぷん さとう 白ごま ごま油 こんにやく	しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな だいこん しめじ 長ねぎ	647 kcal 29.6 g
25金	マーボー豆腐丼	○	春雨サラダ スイートポテト	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 生クリーム	米 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ さつまいも バター	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ たら だいこん キャベツ こまつな	683 kcal 23.7 g
28月	わかめごはん	○	鮭のスタミナ焼き じゃがいもの変わりきんぴら 呉汁	牛乳 炊き込みわかめ さけ みそ かつお節 出し昆布 みそ 大豆 油揚げ 豆腐	米 さとう 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 だいこん 長ねぎ こまつな	610 kcal 29.4 g
29火	郷土料理(インドネシア) ナシゴレン	○	チンゲン菜のソテー ピーンスープ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 えび 卵 ハム 豚肉 豆腐 粉寒天	米 油 ビーフン さとう	にんにく しょうが たまねぎ 赤パプリカ にんじん エリンギ チンゲン菜 セロリ はくさい えのきたけ たら オレンジジュース	555 kcal 24.5 g
30水	ごはん	○	バターチキンカレー コーンドレッシングサラダ りんご	牛乳 鶏肉 生クリーム ヨーグルト	米 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ バター さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ カットトマト キャベツ プロックリー クリームコーン りんご	672 kcal 20.9 g

伊那市の食材(ほうれんそう)

伊那市の食材(ほうれんそう・えのき)

伊那市の食材(ほうれんそう・しめじ)

伊那市の食材(りんご)



和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結びついています。



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

610 kcal
24.0 g
650 kcal
26.0 g