



令和3年度 11がつ こんだてひょう (19回)



新宿区立津久戸小学校

日	曜	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				赤色の食品 体のもとを作る	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	1食分 (Kcal)	たんぱく質 (g)
2	火	<佐賀県 郷土料理> 麦ご飯 のりの佃煮 がめ煮 くだもの	○	★牛乳,ほしりのり,★あさりむきみ 鶏もも肉,★生揚げ,焼き竹輪	精白米,米粒麦,さとう,油 こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,ゆでたけのこ,干しいたけ グリーンピース,くだもの	643	25.3
4	木	麦ご飯 鯖の味噌煮 野菜のごま和え いもこ汁	○	★牛乳,さば,出し昆布 みそ,豚かた肉	精白米,米粒麦,さとう ★白すりごま,ごま油,油 こんにゃく,さといも	しょうが,こまつな,もやし,にんじん,ごぼう だいこん,長ねぎ	620	27.8
5	金	ハヤシライス イタリアンサラダ シャキシャキリンゴゼリー	○	★牛乳,豚かた肉 ★ピザ用チーズ,粉寒天	精白米,米粒麦,油,さとう ★バター,★小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム キャベツ,ブロッコリー,ホールコーン りんごジュース,りんご	710	22.9
8	月	<いい歯の日 しんじゅく野菜の日> 麦ご飯 ししゃもの南蛮漬け 切り干し大根入りおひたし じゃが芋とえのきのみそ汁	○	★牛乳,★ししゃも 豚かた肉,みそ,カットわかめ	精白米,米粒麦,でんぷん,油 さとう,ごま油,じゃがいも	しょうが,長ねぎ,切り干し大根,こまつな キャベツ,にんじん,たまねぎ,えのきだけ	682	26.0
9	火	ご飯 小松菜のふりかけ 肉豆腐 キャベツとかぶの和風サラダ	○	★牛乳,ちりめんじゃこ 豚かた肉,★押し豆腐,ツナ缶	精白米,米粒麦,油,★白ごま つきこんにゃく,さとう	こまつな,にんじん,たまねぎ,長ねぎ グリーンピース,もやし,キャベツ,かぶ	663	29.4
10	水	けんちんうどん 大豆と竹輪の磯辺揚げ かき	○	★牛乳,鶏もも肉,★油揚げ 生わかめ,★大豆,焼き竹輪 あおのり	★冷凍細うどん,油,こんにゃく さといも,さとう,でんぷん	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,★かき	624	26.0
11	木	麦ご飯 家常豆腐 もやしのナムル くだもの	○	★牛乳,豚かた肉,★生揚げ みそ,八丁みそ	精白米,米粒麦,油,さとう でんぷん,ごま油,★白ごま	にんにく,にんじん,たけのこ,干しいたけ キャベツ,ピーマン,長ねぎ,もやし,くだもの	674	26.4
12	金	豚肉のしぐれ煮ご飯 じゃこサラダ のっぺい汁	○	★牛乳,豚ひき肉,みそ ちりめんじゃこ,豚かた肉	精白米,米粒麦,油,さとう ごま油,でんぷん こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,さやいんげん,しょうが,にんじん だいこん,キャベツ,長ねぎ,こまつな	608	24.3
15	月	<七五三の行事食> 赤飯 ちくさ焼き 白菜のおかか和え すまし汁	○	★牛乳,ささげ,鶏ひき肉 芽ひじき,★卵,糸削り 出し昆布,鶏もも肉	精白米,もち米,★黒ごま 油,さとう	にんじん,たけのこ,グリーンピース,はくさい みずな,たまねぎ,えのきだけ,長ねぎ,こまつな	581	25.2
16	火	ご飯(北海道 ゆきさやか) 鮭の塩こうじ焼き おからの炒り煮 野菜の塩昆布和え たまねぎのみそ汁	○	★牛乳,さけ,塩こうじ,みそ 鶏ひき肉,刻み昆布,★おから 塩昆布,★豆腐,生わかめ	精白米,油,さとう,★白ごま ごま油,じゃがいも	にんじん,長ねぎ,干しいたけ,キャベツ 赤パプリカ,ピーマン,たまねぎ,こまつな	648	31.8
17	水	ご飯 蓮根入りハンバーグ わかめサラダ 野菜スープ	○	★牛乳,豚ひき肉,豚肝臓,★卵 ★調理用牛乳,生わかめ ベーコン	精白米,★パン粉,油,さとう ごま油,じゃがいも	れんこん,たまねぎ,マッシュルーム,にんじん もやし,キャベツ,ホールコーン,セロリー にんにく,こまつな	717	26.7
18	木	丸パン 秋野菜のグラタン キャロットソースサラダ ラ・フランス	○	★牛乳,★調理用牛乳,ベーコン 鶏もも肉,みそ,★粉チーズ	★丸パン,油,★バター,★小麦粉 さつまいも,★パン粉,さとう	たまねぎ,えのきだけ,しめじ,かぶ,キャベツ もやし,ホールコーン,にんじん,ラ・フランス	667	23.8
19	金	<食育の日> そぼろ丼 大根大根のふろふき大根 よし野汁	○	★牛乳,出し昆布,豚ひき肉 ★卵,★みそ,鶏肉,★豆腐 生わかめ	精白米,米粒麦,さとう,油 こんにゃく,でんぷん	しょうが,にんじん,こまつな,だいこん 干しいたけ,はくさい	602	25.9
22	月	中華丼 パンチーンズ 小松菜と豚肉のスープ	○	★牛乳,豚もも肉,★むきえび ★いか,★うずら卵,ひよこ豆 豚かた肉	精白米,米粒麦,でんぷん,油 ごま油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,たけのこ,干しいたけ はくさい,チンゲンサイ,しょうが,にんにく こまつな	667	26.8
24	水	<和食の日> 麦ご飯 松風焼き 磯香和え 大根と油揚げのみそ汁	○	★牛乳,鶏ひき肉,★卵,みそ 刻みのり,出し昆布,豚かた肉 ★油揚げ	精白米,油,★パン粉 さとう,ごま油 でんぷん,こんにゃく,さといも	たまねぎ,ほうれんそう,キャベツ,もやし だいこん,にんじん,長ねぎ	657	27.3
25	木	きんぴらご飯 魚の味噌汁 沢煮焼	○	★牛乳,出し昆布,豚かた肉 魚,みそ	精白米,米粒麦,ごま油,油 つきこんにゃく,さとう, さといも,でんぷん	ごぼう,にんじん,干しいたけ,さやいんげん たまねぎ,長ねぎ,みずな	647	28.9
26	金	しょうゆラーメン レバーとポテトの変わり揚げ くだもの	○	★牛乳,豚かた肉,★いか ★むきえび,鶏肝臓,赤みそ	★むし中華めん,ごま油,油 さとう,でんぷん,じゃがいも グラニュー糖,★白ごま	しょうが,にんにく,にんじん,もやし キャベツ,たけのこ,くだもの	659	27.4
29	月	ゴボウ入りドライカレー 8時目サラダ くだもの	○	★牛乳,豚ひき肉,豚肝臓 芽ひじき,★油揚げ	精白米,米粒麦,油,★小麦粉 さとう,★白ごま エッグゲアマヨネーズ	たまねぎ,にんじん,ごぼう,ピーマン,にんにく しょうが,セロリー,むきえだまめ,もやし キャベツ,粒コーンレトルト,くだもの	711	23.4
30	火	麦ご飯 太刀魚のトマトソース焼き 海藻サラダ クラムチャウダー	○	★牛乳,たちうお ★粉チーズ,生わかめ ★調理用牛乳,★あさりむきみ	精白米,米粒麦,油,★パン粉 ★バター,さとう,ごま油 じゃがいも,★小麦粉	にんにく,たまねぎ,ホールトマト,パセリ にんじん,もやし,キャベツ,ホールコーン しょうが	744	27.2

感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心をこめて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。



※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。 ※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
★のマークがついているものは、アレルギーを表しています。
※ 2日 4年生遠足のため給食はありません。
※ 5日 1年生遠足のため給食はありません。

11月24日「和食の日」

和食の日は、日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。ユネスコ無形文化遺産にも登録された和食を大切にしましょう。

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
11月分平均	586	651	716	23.9	26.6	29.2
新宿区学校給食摂取基準	585	650	715	23.4	26.0	28.6

