



令和4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杯分 - (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	麦ごはん 鮭のホイル焼き さつまいものはちみつきんぴら 沢煮椀	○ ★牛乳、さけ、けずり節、豚かた肉	精白米、米粒麦、★バター、油 さつまいも、はちみつ ★黒ごま、さといも	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、レモン果汁 ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ	621	26.4	
2	水	塩むすび 手巻きのり 大豆とじゃこの炒り煮 肉じゃが煮 角切りりんごゼリー	○ ★牛乳、手巻きのり、★大豆 ちりめんじゃこ、豚かた肉 けずり節、高野豆腐、粉寒天	精白米、米粒麦、油、★小麦粉 でんぷん、さとう、糸こんにゃく じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ さやいんげん、りんごジュース、★りんご	732	30.1	
4	金	わかめごはん かぼちゃのコロッケ ポイル野菜 かぶと油揚げのみそ汁	○ ★牛乳、ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ、けずり節 ★ダイスチーズ、ボンレスハム 豆腐、みそ、油揚げ	精白米、米粒麦、油、★白ごま ★バター、ポテトフレーク ★小麦粉、★パン粉	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ にんじん、かぶ、こまつな、長ねぎ	695	25.2	
7	月	<世界の料理 ケニア> 麦ごはん カランガ ビーンズサラダ くだもの(柿)	○ ★牛乳、鶏もも肉 ★あさりむきみ、ひよこまめ いんげんまめ、ツナ油漬	精白米、米粒麦、じゃがいも ★バター、オリーブ油、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ トマト、オクラ、きゅうり、キャベツ、レモン果汁 ★かき	677	26.7	
8	火	<いい歯の日 しんじゅく野菜の日> 麦ごはん かみかみ昆布ふりかけ 生揚げと野菜の煮物 くだもの(ラ・フランス)	○ ★牛乳、ちりめんじゃこ 糸削り、塩昆布、けずり節 生揚げ、豚かた肉	精白米、米粒麦、さとう、油	たけのこ(水煮)、にんじん、たまねぎ、キャベツ ぶなしめじ、グリーンピース、★ラ・フランス	597	26.8	
9	水	コーンバター味噌ラーメン ポテトもち くだもの(りんご)	○ ★牛乳、豚ひき肉 なると(卵白除去) みそ、あおのり	★むし中華めん、ごま油、油 ★バター、じゃがいも、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ もやし、長ねぎ、にら、りんご	650	23.6	
10	木	パンプキンパン ブルーベリージャム 秋のグラタン ベーコンと野菜のスープ	○ ★牛乳、★調理用牛乳、鶏もも肉 ★ビザ用チーズ、ベーコン 豚かた肉、豆腐	★パンプキン、油、★バター ★小麦粉、さつまいも、でんぷん	ブルーベリー、たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれんそう 、にんじん、干しいたけ、にんにく、はくさい、みずな	687	27.5	
11	金	麦ごはん 蓮根入りハンバーグ もやしサラダ 野菜スープ	○ ★牛乳、豚ひき肉、豚肝臓 生わかめ、鶏もも肉	精白米、米粒麦、★パン粉、油 さとう、ごま油	れんこん、たまねぎ、マッシュルーム缶、もやし にんじん、こまつな、はくさい、ブロッコリー	684	28.9	
14	月	高菜チャーハン ジャンボぎょうざ 春雨スープ	○ ★牛乳、ロースハム ちりめんじゃこ、★卵、豚ひき肉 ひじき、豚かた肉	精白米、米粒麦、油、ごま油 ★ぎょうざの皮、★小麦粉 はるさめ、でんぷん	しょうが、にんじん、長ねぎ、たかな漬 キャベツ、にら、にんにく、たまねぎ、ほうれんそう	669	28.4	
15	火	<七五三の行事食> 赤飯 鶏肉のから揚げ 磯辺和え 吉野汁	○ ★牛乳、ささげ、鶏もも肉 刻みのみ、けずり節、 ちらしかまぼこ(卵白除去)	精白米、もち米、★黒ごま、油 でんぷん、ごま油、さとう こんにゃく	しょうが、ほうれんそう、はくさい、にんじん 干しいたけ、だいこん、長ねぎ、こまつな	625	24.9	
16	水	豚丼 じゃこサラダ けんちん汁	○ ★牛乳、豚かた肉、けずり節 ちりめんじゃこ、鶏もも肉 けずり節、油揚げ、豆腐	精白米、米粒麦、糸こんにゃく 油、さとう、ごま油、さといも	たまねぎ、さやいんげん、にんじん、もやし キャベツ、ごぼう、だいこん、長ねぎ	678	30.7	
17	木	ごはん(伊那華の米) さばのみそ煮 きんぴられんこん いもこ汁	○ ★牛乳、さばのみそ、豚かた肉 けずり節	精白米、さとう、でんぷん、ごま油 つきこんにゃく、油、さといも	しょうが、れんこん、ごぼう、にんじん だいこん、長ねぎ、ほうれんそう	620	26.2	
18	金	ツナとトマトのスパゲティ じゃが芋のハニーサラダ 三角アップルパイ	○ ★牛乳、ベーコン、ツナ油漬 ★粉チーズ、★調理用牛乳	スパゲティ、オリーブ油 マヨネーズ(イグケア)、さとう じゃがいも、油、はちみつ、★パイ皮	ホールトマト、たまねぎ、にんじん、にんにく パセリ、キャベツ、こまつな りんごジャム、★りんご	700	25.5	
21	月	ごはん ぶりの照り焼き おからの炒り煮 野菜の塩昆布和え 豆腐と小松菜のみそ汁	○ ★牛乳、ぶり、鶏ひき肉 刻み昆布、けずり節、★おから 塩昆布、みそ、豆腐、豚かた肉 生わかめ	精白米、さとう、油、ごま油	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、こまつな、しめじ	671	31.7	
24	木	ポークカレーライス しらす入り和風サラダ	○ ★牛乳、豚かた肉 ★ビザ用チーズ、ひよこまめ カットわかめ、★しらす干し	精白米、米粒麦、油 ★小麦粉、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ	680	24.2	
25	金	ごはん あじフライ 大根と小松菜のサラダ じゃが芋のみそ汁	○ ★牛乳、あじ、ツナ缶 けずり節、油揚げ、みそ 生わかめ	精白米、米粒麦、油、★小麦粉 ★パン粉、★白ごま、さとう 油、じゃがいも	にんじん、もやし、だいこん、ブロッコリー たまねぎ	652	26.9	
28	月	メロンパン 白いんげん豆のクリームシチュー くだもの(早香)	○ ★牛乳、★卵、ベーコン、鶏もも肉 ★調理用牛乳、いんげんまめ	★丸パン、★バター、さとう ★小麦粉、グラニュー糖、油 じゃがいも	セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶 しょうが、パセリ、ほんかん	655	24.4	
29	火	麦ごはん のりの佃煮 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 伊那のきのこ汁	○ ★牛乳、ほしりの、豚肩ロース ロースハム、けずり節、豆腐、みそ	精白米、米粒麦、さとう、油 じゃがいも、マヨネーズ(イグケア)	しょうが、にんにく、きゅうり、にんじん ホールコーン、なめこ、ぶなしめじ、えのきたけ こまつな、長ねぎ	653	25.7	
30	水	煙肉ピビンパ 中華スープ くだもの(みかん)	○ ★牛乳、豚かた肉、豆腐	精白米、米粒麦、油、さとう ごま油、でんぷん、はるさめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にら にんじん、もやし、たけのこ(水煮) チンゲンサイ、★みかん	591	22.8	



11月の読書月間に合わせて、図書委員さんが選んだ本に載っている料理を取り入れて給食の献立をたててみました。また、今月の「おいしいおたより」は図書委員さんが担当します。気に入った献立がありましたら、ぜひ、その料理が載っていた本を読んでみてください。

- ※ 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。
- ※ 21日 5年生は和食器に配膳した給食になります。
- ※ 24日 就学時検診のため早出し(11時)の給食になります。
- ※ 本から選んだ献立には、___を引いています。

11月24日「和食の日」

いいいぼんじょく

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ていきたいでしょう。

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	598	664	731	24.3	26.9	29.6
新宿区学校給食摂取基準	585	650	715	23.4	26.0	28.6