

11月献立表

令和4年度

新宿区立牛込仲之小学校

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働き			栄養価		
				赤色	黄色	緑色	エネルギー	たんぱく質	
				おもにからだをつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだの調子を整える	(kcal)	(g)	
1	火	麦ごはん さけの塩焼き 大豆とじゃこの甘辛煮 とん汁	○	牛乳 ぶた肉 さけ ちりめんじゃこ 大豆 とうふ	米 麦 油 さつまいも さといも こんにゃく ごま	ごぼう にんじん だいこん しいたけ(乾) ねぎ しょうが	630	32.5	
2	水	秋いっぱいごはん とうふのつくね焼き おひたし さつまい	○	牛乳 とり肉 卵 大豆 とうふ 油揚げ ひじき	米 もち米 油 くり さつまいも こんにゃく	しめじ えのきたけ にんじん しいたけ(乾) ねぎ しょうが きゃべつ もやし だいこん	580	24.4	
3	木	えびクリームライス 青のりフライドポテト りんご	○	牛乳 とり肉 えび ほたて	米 麦 油 バター じゃがいも	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 洋なし	649	22.4	
7	月	ピザトースト カラフルサラダ パンプキンシチュー	○	牛乳 生クリーム とり肉 ベーコン ツナ ピザ用チーズ	食パン 油 バター じゃがいも	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム レモン にんじん きゅうり きゃべつ しめじ かぼちゃ パセリ	657	24.6	
8	火	ゆかりごはん いかのかりんと揚げ わかめサラダ みそ汁	○	牛乳 いか 油揚げ わかめ	米 麦 油	ゆかり しょうが にんじん もやし きゃべつ 玉ねぎ だいこん えのきたけ こまつな	574	24.1	
9	水	あんかけ焼きそば こふきいも青のり風味 フルーツ白玉	○	牛乳 ぶた肉 えび いか とうふ うすら卵	蒸し中華麺 油 白玉粉 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きゃべつ しいたけ(乾) たけのこ もやし はくさい くだもの(缶)	595	23.9	
10	木	麦ごはん 揚げぎょうざ ナムル 中華コーンスープ	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 レンズ豆	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも ぎょうざの皮 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ はくさい きゃべつ ねぎ もやし にんじん コーン チンゲンサイ	591	19.8	
11	金	麦ごはん さばのみそ煮 だいこんじゃこサラダ すまし汁	○	牛乳 さば ちりめんじゃこ とうふ わかめ	米 麦 油	しょうが だいこん きゅうり にんじん もやし ほうれん草 えのきたけ	585	28.3	
14	月	二色そばろごはん ぶどう豆 みそ汁	○	牛乳 とり肉 卵 油揚げ みそ	米 麦 油 水あめ	かんぴょう しょうが こまつな にんじん もやし 玉ねぎ だいこん えのきたけ	616	28.2	
15	火	あしたばパン ペンネグラタン コンソメスープ	○	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆 レンズ豆 ピザ用チーズ	あしたばパン 油 ペンネマカロニ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース きゃべつ セロリー	553	24.1	
16	水	麦ごはん のりの佃煮 おでん ポリポリ大豆	○	牛乳 うすら卵 のり がんもどき つみれ さつま揚げ ちくわ 大豆	米 麦 油 さといも ちくわぶ こんにゃく	だいこん にんじん	565	22.9	
17	木	カレーライス 海草サラダ 花みかん	○	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 海草サラダ	米 麦 油 じゃがいも ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー きゃべつ だいこん みかん	610	18.7	
18	金	五目うどん ししゃものいそべ揚げ ビーンズサラダ	○	牛乳 ぶた肉 卵 かまぼこ ししゃも 油揚げ 大豆	うどん 油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ こまつな きゃべつ だいこん えだまめ(冷)	604	30.9	
21	月	中華丼 パリパリサラダ わかめスープ	○	牛乳 ぶた肉 えび いか ほたて うすら卵 とうふ わかめ	米 麦 油 ワンタンの皮	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ はくさい しいたけ(乾) チンゲンサイ きゅうり	579	25.5	
22	火	黒ざとうパン たらのパン粉焼き トロピカルサラダ ジュリエンスープ	○	牛乳 たら ベーコン 粉チーズ ヨーグルト	黒ざとうパン 油 マヨネーズ パン粉 じゃがいも	パセリ きゅうり にんじん だいこん コーン にんにく 玉ねぎ きゃべつ セロリー	593	26.1	
24	木	麦ごはん 家常豆腐 りんご	○	牛乳 ぶた肉 生揚げ	米 麦	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ(乾) ねぎ きゃべつ 絹さや りんご	572	22.1	
25	金	スパゲッティミートソース カラフルサラダ 洋なし	○	牛乳 ぶた肉 ツナ 粉チーズ	スパゲッティ 油 バター じゃがいも	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム レモン きゅうり きゃべつ 西洋なし	597	25.7	
28	月	麦ごはん さわら香味焼き きんぴら みそ汁	○	牛乳 さわら 生揚げ わかめ	米 麦 油 しらたき ごま	しょうが ねぎ にんにく ごぼう にんじん れんこん 絹さや 玉ねぎ だいこん えのきたけ	551	25.0	
29	火	ぶどうパン チーズ入り卵焼き にんじんのラペ ミネストローネ	○	牛乳 とり肉 卵 ベーコン ツナ ダイスチーズ	ぶどうパン 油 マカロニ ごま	玉ねぎ にんじん きゅうり レモン らっきょう にんにく セロリー だいこん パセリ	552	26.6	
30	水	ぶたキムチ丼 はるさめスープ りんご	○	牛乳 ぶた肉 とり肉	米 麦 油 ごま はるさめ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ きゃべつ キムチ ねぎ こまつな りんご	571	21.6	
*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。							月 一日当たりの平均	591	24.9