



11月学校給食献立予定表



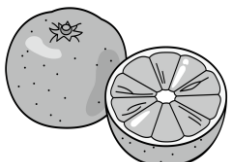
令和6年

新宿区立四谷第六小学校

実施日	曜日	献立名	材 料 名			栄養価
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
1	金	牛乳 家常豆腐丼 ビーフンスープ りんご	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 焼き豚	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 ビーフン	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ ビーマン だいこん ほうれんそう 長ねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 625 kcal 25.9 g
5	火	牛乳 たらのミートスパゲッティ 野菜とおひたしのサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 たら 鶏肉 レンズ豆 チーズ 寒天	スパゲッティ 油 さとう 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 ホールトマト パセリ キャベツ こまつな ホールコーン りんご レモン	590 kcal 25.7 g
6	水	牛乳 揚げ大豆ごはん いかのねぎ塩焼き 和風サラダ みそ汁	牛乳 大豆 あおのり いか 油揚げ みそ わかめ	米 油 さとう ごま ごま油 ごま じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ りょくとうもやし こまつな にんじん かぶ だいこん	592 kcal 28.2 g
7	木	牛乳 森のカレーライス コールスローサラダ 菊花みかん	牛乳 鶏肉 レンズ豆	米 バター 油 米粉 じゃがいも ほうちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ かぶ れんこん ぶなしめじ ホールトマト キャベツ ほうれんそう ホールコーン みかん	679 kcal 21.8 g
8	金	牛乳 ごはん 鶏の塩こうじ焼き おいもきんぴら 沢煮椀	牛乳 鶏肉 塩こうじ みそ 豚肉 豆腐	米 油 じゃがいも さつまいも つきこんにやく さとう ごま でんぶん	にんじん たけのこ えのきたけ こまつな	610 kcal 25.8 g
11	月	牛乳 ごはん さつまいもコロッケ 野菜のゆかりがけ かきたまみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ 卵	米 油 じゃがいも ポテトフ레이크 さつまいも 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ りょくとうもやし ゆかり 長ねぎ	649 kcal 20.5 g
12	火	牛乳 ミルクパン マカロニのラザニア風 押麦入り野菜スープ	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆乳 チーズ 鶏肉	ミルクパン 油 マカロニ バター 小麦粉 押麦	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト しょうが はくさい こまつな	589 kcal 27.1 g
13	水	牛乳 醤油ラーメン ジャンボきょうざ キャラメルミルクプリン	牛乳 豚肉 粉かつお 寒天 豆乳 生クリーム	ラーメン 油 ごま油 さとう でんぶん ぎょうざの皮 小麦粉	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 長ねぎ キャベツ りょくとうもやし なら	617 kcal 26.2 g
14	木	牛乳 ごはん 手作りふりかけ 高野豆腐と野菜のうま煮 野菜のおろしあえ	牛乳 粉かつお ちりめんじゃこ 鶏肉 高野豆腐	米 ごま さとう 油 こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ りょくとうもやし こまつな だいこん しょうが	608 kcal 25.7 g
15	金	牛乳 ポークストロガノフ じゃこサラダ りんご	牛乳 豚肉 レンズ豆 生クリーム ちりめんじゃこ	米 麦 油 米粉 さとう バター ごま	パセリ にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト キャベツ りょくとうもやし こまつな りんご	622 kcal 24.0 g
18	月	牛乳 ごはん 揚げ魚のりんごソースかけ 野菜の塩昆布あえ けんちん汁	牛乳 メルルーサ 塩昆布 生揚げ	米 油 でんぶん さとう ごま油 こんにやく	しょうが たまねぎ にんにく りんご キャベツ りょくとうもやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん こまつな 長ねぎ	578 kcal 24.0 g
19	火	牛乳 鶏ごぼうごはん かみかみあえ いわしのつみれ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし みそ 豆腐 するめいか	米 油 さとう でんぶん ごま油	ごぼう にんじん ぶなしめじ さやいんげん しょうが 長ねぎ だいこん はくさい りょくとうもやし キャベツ 切干し大根	587 kcal 25.6 g
20	水	牛乳 カレーうどん ツナコーンサラダ りんごのクラブティ	牛乳 豚肉 油揚げ ツナ 卵	細うどん 油 さとう でんぶん 小麦粉 バター	にんじん 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ こまつな りょくとうもやし だいこん ほうれんそう ホールコーン りんご 缶 りんご	650 kcal 24.1 g
21	木	牛乳 ビザトースト 秋野菜のクリーム煮 みかん	牛乳 ハム チーズ さけ いんげん豆 豆乳	食パン 油 さつまいも 米粉 バター	にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン セロリ にんじん ぶなしめじ かぶ みかん	594 kcal 26.1 g
22	金	牛乳 さつまいもごはん さばの文化干し ひじきの五目煮 大根白菜のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ ひじき 大豆 みそ	米 さつまいも ごま 油 つきこんにやく さとう	干しいたけ にんじん れんこん はくさい だいこん 長ねぎ こまつな	602 kcal 28.4 g
25	月	牛乳 じゃこ菜飯 おでん ささみのサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 つみれ 焼き竹輪 豆腐揚げ ボール ささみ	米 ごま油 さとう こんにやく じゃがいも ちくわが 油	こまつな にんじん だいこん キャベツ りょくとうもやし	576 kcal 26.8 g
26	火	牛乳 きなこ揚げパン ワンドンスープ フレンチサラダ	牛乳 きなこ 鶏肉 なると	油 ミルクパン さとう ワンタンの皮 ごま油	にんじん しょうが りょくとうもやし ぶなしめじ 長ねぎ チンゲンサイ ほうれんそう キャベツ ホールコーン たまねぎ	555 kcal 22.6 g
27	水	牛乳 上海やきそば わかめスープ あんにんフルーツ	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 わかめ 豆腐 寒天 豆乳	油 むし中華めん ごま油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ なら えのきたけ 長ねぎ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	556 kcal 26.7 g
28	木	牛乳 麦ごはん 和風オムレツ 野菜のおひたし かぶのみそ汁	牛乳 ツナ 卵 しらす干し 鶏肉 みそ	米 麦 油 さとう でんぶん	かぼちゃ にんじん ぶなしめじ りょくとうもやし こまつな えのきたけ かぶ 長ねぎ	572 kcal 26.6 g
29	金	牛乳 鶏飯 ボリボリ磯大豆 はやか	牛乳 卵 鶏肉 大豆 かえりじゃこ あおのり	米 麦 油 さとう ごま油 でんぶん じゃがいも	しょうが 干しいたけ にんじん にんにく えのきたけ 長ねぎ こまつな はるか	609 kcal 25.6 g

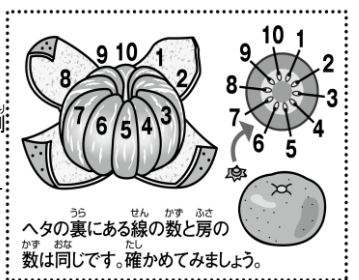
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

みかん



旬: 秋～冬

一般的に「みかん」といえば「温州みかん」のことを指します。温州みかんは日本の鹿児島県が原産です。味がよく、種がないので食べやすいことから栽培が広がり、日本を代表する果物になりました。現在、西日本の沿岸地域を中心に栽培されており、和歌山県、愛媛県、静岡県、熊本県、長崎県の5県で、全国の生産量の7割を占めています。※
皮膚、鼻やのど等の粘膜の健康維持を助ける「ビタミンC」、おなかの調子をよくする「食物繊維」、正常な血圧を保つのに必要な「カリウム」という栄養素を豊富に含みます。



※農林水産省「令和5年度みかんの結果樹面積、収穫量及び出荷量」