



11がつ こんだてひょう



令和元年度

新宿区立四谷第六小学校

実施日	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価	
				からだのたべもの	ちからのたべもの	ちょうしのたべもの	エネルギー	たんぱく質
1 金	牛乳	カレーうどん	白菜と油揚げのサラダ あべかわおさつ	牛乳, 豚肉, 油揚げ, きな粉	冷凍うどん(細), 炒め油(ひまわり油), さとう, でんぷん, 油, さつまいも	にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, 長ねぎ, こまつな, はくさい	kcal 627	g 21.5
5 火	牛乳	五穀ごはん	肉じゃが 野菜のおかか和え	牛乳, あずき, 大豆, 豚肉, 高野豆腐, けずり節	精白米, もち米, 米粒麦, きび, 炒め油(ひまわり油), つきごんにゃく, じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, さやえんどう, もやし, キャベツ	664	25.5
6 水	牛乳	マーボー豆腐丼	中華風卵スープ 塩ナムル	牛乳, 豚肉, 豚レバー, みそ, 豆腐, ベーコン, 卵	精白米, 米粒麦, 炒め油(ひまわり油), さとう, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, 干しいたけ, 長ねぎ, たら, まいたけ, たまねぎ, こまつな, もやし	651	28.0
7 木	牛乳	ごはん 骨太ふりかけ	ひじき入り卵焼き さつま汁	牛乳, 粉かつお, ちりめんじゃこ, 鶏肉, ひじき, 卵, 豚肉, みそ	米, 麦, 白ごま, さとう, 油, こんにゃく, さつまいも	にんじん, グリンピース, ごぼう, だいこん, たまねぎ, 長ねぎ	679	29.9
8 金	牛乳	★しんじゅく野菜の日★ ☆いい歯の日☆ 揚げ大豆ごはん	いかの照り焼き 刃干大根のごま酢サラダ 野菜たっぷりみそ汁	牛乳, 大豆, あおのり, いか, みそ, わかめ	米, 麦, 油, さとう, 白すりごま, ごま油, じゃがいも	しょうが, 切干大根, もやし, キャベツ, にんじん, はくさい, ごぼう, だいこん	619	27.1
11 月	牛乳	チキンドリア	じゃがいもと青菜のスープ ひよこ豆のサラダ	牛乳, 豆乳, 鶏肉, 生クリーム, 粉チーズ, ベーコン, ひよこめ	米, 麦, 油, バター, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, でんぷん, さとう	セロリ, たまねぎ, しめじ, にんじん, にんにく, もやし, こまつな, きゅうり, キャベツ	632	19.8
12 火	牛乳	タンメン	肉団子のもち米蒸し アップルゼリー	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 豚レバー, 寒天	ラーメン, 油, ごま油, でんぷん, もち米, さとう	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, はくさい, キャベツ, もやし, 長ねぎ, チンゲンサイ, 干しいたけ, りんごジュース	608	26.3
13 水	牛乳	鶏ごぼうごはん	とびうおのつみれ汁 かみかみ和え	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, たら, とびうお, みそ, 豆腐, 焼き竹輪(卵不使用), ちりめんじゃこ	米, 油, さとう, やまといも, でんぷん, ごま油	ごぼう, にんじん, ぶなしめじ, さやいんげん, たら, しょうが, 長ねぎ, だいこん, はくさい, こまつな, 切干大根, もやし	585	25.0
14 木	牛乳	ごはん	和風ハンバーグ ごまブロッコリー みそ汁	牛乳, 押し豆腐, 鶏肉, ひじき, 豆乳, けずり節, 油揚げ, みそ	米, 油, パン粉, さとう, でんぷん, 白すりごま, ごま油	たまねぎ, しめじ, しいたけ, えのきたけ, ブロッコリー, はくさい, にんじん, 長ねぎ, こまつな	607	25.2
15 金	牛乳	★世界の料理(オーストラリア)★ 丸パン	チキンシュニツェル マッシュポテト 野菜スープ	牛乳, 鶏肉	丸パン, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, バター, 油	ホールコーン, たまねぎ, えのきたけ, にんじん, キャベツ, にんにく, こまつな	623	26.0
18 月	牛乳	豚肉のうま煮丼	和風サラダ みそ汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, わかめ, みそ	米, 麦, 油, つきごんにゃく, さとう, じゃがいも	しょうが, ごぼう, にんじん, たまねぎ, キャベツ, 長ねぎ, もやし, こまつな, だいこん	636	22.6
19 火	牛乳	☆食育の日☆ ごはん	鮭のごまみそ焼き かみかみきんぴら のっぺい汁	牛乳, さけ, みそ, きわわかめ, 豚肉, 豆腐	米, 麦, 油, さとう, 白ごま, ごま油, こんにゃく, でんぷん	ごぼう, れんこん, にんじん, だいこん, こまつな, 長ねぎ	593	27.2
20 木	牛乳	★郷土料理(埼玉県)★ おつきりこみ	ゼリーフライ みかん	牛乳, 豚肉, 生揚げ, おから, 卵	きしめん, 油, さとう, でんぷん, じゃがいも, 小麦粉	干しいたけ, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, こまつな, たまねぎ, みかん	647	22.3
21 水	牛乳	アップルトースト 【長野県伊那市提供のりんご 使用】	白いんげん豆のシチュー コーンサラダ りんご	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 白いんげん	食パン, バター, グラニュー糖, 油, じゃがいも, 小麦粉	りんご, セロリ, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, しょうが, こまつな, キャベツ, もやし, ホールコーン	621	22.1
22 金	牛乳	もみじごはん	鯖の竜田揚げ ひじきの五目煮 吉野汁	牛乳, さば, 油揚げ, ひじき, 大豆, 鶏肉	米, ごま油, 白ごま, でんぷん, 小麦粉, 油, こんにゃく, さとう	にんじん, しょうが, ごぼう, 干しいたけ, だいこん, 長ねぎ, こまつな	658	24.5
25 月	牛乳	黒砂糖パン	チリコンカン コロコロサラダ	牛乳, ベーコン, 豚肉, 大豆, レンズまめ, ダイスターズ	黒砂糖糖食パン, 油, じゃがいも, マカロニ	たまねぎ, にんじん, にんにく, ホールトマト, トマトピューレ, グリンピース, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, レモン	625	20.6
26 火	牛乳	鮭ごはん	里芋のうま煮 みそだしサラダ	牛乳, 塩さけ, 鶏肉, 焼き竹輪(卵不使用), みそ	米, 麦, 油, 白ごま, こんにゃく, さとう, さとう, でんぷん, ごま油	干しいたけ, ごぼう, にんじん, さやいんげん, だいこん, キャベツ, こまつな	649	25.5
27 水	牛乳	小松菜チャーハン	わかめスープ スパイシーポテト	牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ, 卵, わかめ, 豆腐	米, 麦, 油, ごま油, 白ごま, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, こまつな, 長ねぎ, たまねぎ	652	23.9
28 木	牛乳	ごはん	厚揚げと豚肉のみそ炒め なら玉汁	牛乳, 生揚げ, 豚肉, みそ, 豆腐, 卵	米, 麦, 油, さとう, でんぷん	しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, チンゲンサイ, はくさい, たら	653	26.9
29 金	牛乳	森のカレーライス	じゃこサラダ 菊花みかん	牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ	米, 麦, 油, 小麦粉, じゃがいも, 白ごま, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, まいたけ, しめじ, エリンギ, ホールトマト, こまつな, だいこん, キャベツ, みかん	703	23.1

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

11月分 一日あたりの平均

637 24.7

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

650 26.0



日本の食文化「和食」の特徴

◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 ◆栄養バランスに優れた健康的な食生活

◆自然の美しさや季節の移ろいの表現

◆正月などの年中行事との密接な関わり



感謝の気持ちを
忘れずに...

