



# 11月学校給食献立予定表



令和2年

新宿区立四谷第六小学校

実施日 日 曜	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2 月	ごはん 牛乳 五目うま煮 みそドレサラダ	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	米 油 こんにやく じゃがいも さとう ごま油	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん キャベツ こまつな	632	20.4
4 水	キャロットパイのクリームかけ 牛乳 ひよこ豆のサラダ りんご	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ ひよこめ	米 パター 油 小麦粉 さとう	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム こまつな もやし キャベツ りんご	641	23.2
5 木	フジヤカマ焼きそば 牛乳 ナムル 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 粉寒天 豆乳	油 むし中華めん さとう でんぷん ごま油	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン もやし ほうれんそう にんじん みかん缶 パイン缶 りんご缶	615	23.2
6 金	ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ 野菜の磯あえ いも団子汁 牛乳	牛乳 メルルーサ けずり節 刻みのり 豚肉	米 油 でんぷん 小麦粉 さとう じゃがいも 白玉粉	しょうが にんじん もやし キャベツ ほうれんそう ごぼう だいこん 長ねぎ	625	26.7
9 月	カレーうどん 牛乳 白菜と油揚げのサラダ メープルシロップ	牛乳 豚肉 油揚げ	冷凍うどん 油 さとう でんぷん さつまいも メープル風シロップ バター	にんじん 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ こまつな はくさい	665	20.6
10 火	アジアンそばごはん 牛乳 きな粉豆 じゃがいもと青菜のスープ	牛乳 豚肉 煎り大豆 きな粉 ベーコン	米 さとう 油 じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ 生しいたけ さやいんげん 赤パプリカ 黄パプリカ セロリー もやし こまつな	612	23.3
11 水	チリビーンズドッグ 牛乳 コーンサラダ イタリアンスープ	牛乳 豚肉 ピザ用チーズ 大豆 ベーコン 金時豆	コッパン 油 さとう 小麦粉 シェルマカロニ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし ホールコーン セロリー ホールトマト ほうれんそう	590	25.7
12 木	ごはん 家常豆腐 牛乳 もやしのさっぱりサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ わかめ	米 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが 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 こまつな レモン	650	25.3
13 金	鶏ごぼうごはん いわしのつみれ汁 野菜のからしあえ 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし みそ 豆腐	米 油 さとう でんぷん	ごぼう にんじん ぶなしめじ さやえんどう しょうが 長ねぎ だいこん はくさい キャベツ もやし	626	26.1
16 月	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ 黒蜜寒天	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 粉寒天 きな粉	米 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	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 キャベツ もやし こまつな	657	25.3
17 火	豆入りひじきごはん 牛乳 切り干し大根の卵焼き いなか汁	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 卵	米 油 さとう ごま油 こんにやく さといも	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん 切干し大根 にんにく 長ねぎ だいこん	640	25.3
18 水	あしたばパン 牛乳 ソーフトチャウダー ココナツダ	牛乳 ベーコン いか あさりむきみ 生クリーム ダイスチーズ	あしたばパン 油 パター じゃがいも 小麦粉 シェルマカロニ さとう	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり もやし	672	24.4
19 木	【食育の日】【伊那市のりんご給食】 ふた肉のうま煮丼 牛乳 かみかみあえ りんご	牛乳 豚肉 豆腐 こんぶ するめ	米 油 つきこんにやく さとう でんぷん ごま油	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん きゅうり キャベツ 切干し大根 りんご	636	21.2
20 金	タンメン 牛乳 棒餃子 かき	牛乳 鶏肉 豚肉	冷凍ラーメン 油 ごま油 でんぷん はるさめ 春巻きの皮 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ はくさい キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ たら かき	603	24.3
24 火	【和食の日】 ごはん さばの有馬焼き 牛乳 かぼちゃの甘辛煮 みそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 さとう	しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ	641	26.1
25 水	和風きのこパゲティ 牛乳 海藻サラダ カフェオレゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 刻みのり わかめ くきわかめ 粉寒天 げんじ	スパゲッティ 油 さとう ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ エリンギ キャベツ こまつな もやし	635	25.4
26 木	ごはん 油淋鶏 牛乳 もやしサラダ わかめスープ	牛乳 鶏肉 わかめ	米 油 でんぷん 小麦粉 さとう ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん もやし キャベツ たまねぎ こまつな	670	24.6
27 金	ココアパン ポテトミートグラタン ベーコンと白菜のスープ 牛乳	牛乳 豚肉 レンズまめ ピザ用チーズ ベーコン 鶏肉	ココアパン 油 じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ グリーンピース はくさい こまつな	598	24.0
30 月	冬野菜のカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	牛乳 豚肉 ピザ用チーズ	米 油 小麦粉 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん カリフラワー れんこん キャベツ こまつな ホールコーン	662	20.2
11月分 一日あたりの平均					635	24
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準					650	26

◎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。

## 11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。



## 11月24日「和食の日」 いいにほんしょく

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。