



11月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立四谷第六小学校

実施日	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1月	きなこあげパン 牛乳 チリコンカン コロコロサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 大豆 ダイスチーズ	油 コッペパン じゃがいも さとう シエルマカロニ	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト グリーンピース(冷凍) きゅうり	632	26.4
2火	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 牛乳 くきわかめのさびら 沢煮椀	牛乳 鶏肉 みそ くきわかめ さつま揚げ けずり節 豚肉 豆腐	米 塩こうじ 油 つきこんにやく さとう でんぶん	ごぼう にんじん さやいんげん たけのこ えのきたけ こまつな 長ねぎ	598	27.2
4木	カレーうどん 牛乳 白菜のサラダ メープルポテト	牛乳 けずり節 豚肉 油揚げ	冷凍細うどん 油 さとう でんぶん さつまいも メープルシロップ バター	にんじん 干し椎茸 たまねぎ 長ねぎ こまつな はくさい	637	22.7
5金	あんかけチャーハン 牛乳 春雨サラダ スパイシーポテトビーンズ	牛乳 卵 豚肉 大豆	米 ごま油 油 さとう でんぶん はるさめ じゃがいも	長ねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ チンゲンサイ だいこん もやし こまつな	644	22.4
8月	【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 切り干し大根のサラダ 牛乳 冬野菜のみそ汁	牛乳 大豆 あおのり いか けずり節 みそ カットわかめ	米 油 さとう ごま油 さといも	しょうが にんじん キャベツ きゅうり 切り干し大根 はくさい ごぼう だいこん	593	27.7
9火	ごはん 手作りふりかけ 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと油揚げのサラダ	牛乳 粉かつお けずり節 ちりめんじゃこ 豚肉 高野豆腐 油揚げ	米 白ごま さとう 油 こんにやく じゃがいも でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ	640	26.8
10水	森のカレーライス 牛乳 レモンレッシングサラダ 菊花みかん	牛乳 鶏肉 ピザ用チーズ	米 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ ホールトマト レモン キャベツ もやし こまつな みかん	662	21.5
11木	ごはん 揚げ魚のりんごソースかけ 野菜の塩昆布あえ 牛乳 のっぺい汁	牛乳 メルルーサ 塩昆布 けずり節 豚肉 豆腐	米 油 でんぶん 小麦粉 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 きゅうり にんじん だいこん こまつな 長ねぎ	616	27.0
12金	黒砂糖パン ポテトミートグラタン ベーコンと白菜のスープ 牛乳 りんご	牛乳 豚肉 レンズまめ ピザ用チーズ ベーコン 鶏肉	黒砂糖パン 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 こまつな グリーンピース(冷凍) はくさい りんご	594	24.4
15月	チキンライス 牛乳 ビーンズサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン 豚肉	米 油 でんぶん さとう シエルマカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース(冷凍) こまつな もやし キャベツ にんにく しめじ パセリ	646	22.2
16火	ごはん 牛乳 れんこん照り焼きハンバーグ ツナサラダ きのこ汁	牛乳 鶏肉 ツナ缶 けずり節 油揚げ	米 生パン粉 でんぶん さとう 油	れんこん たまねぎ にんじん もやし だいこん こまつな しめじ えのきたけ 長ねぎ	616	27.6
17水	アップルトースト 牛乳 コーンシチュー キャベツサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン バター グラニュー糖 油 小麦粉 じゃがいも さとう	りんご たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン クリームコーン パセリ キャベツ こまつな もやし	673	23.5
18木	長崎ちゃんぽん 牛乳 海藻サラダ りんご蒸しパン	牛乳 豚肉 いか かまぼこ くきわかめ カットわかめ	冷凍チャンポンめん 油 ごま油 三温糖 小麦粉 さとう バター	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ もやし キャベツ ホールコーン チンゲンサイ りんご	631	28.2
19金	【食育の日】 鶏ごぼうごはん 牛乳 かみかみあえ いわしのつみれ汁	牛乳 鶏肉 いわしすり身 するめ けずり節 油揚げ みそ豆腐 サラダこんぶ	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 きゅうり キャベツ 切り干し大根	651	29.2
20土	ハヤシライス 牛乳 野菜とじゃがいものサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天	米 油 小麦粉 さとう じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト グリーンピース(冷凍) キャベツ もやし レモン(果汁)	665	20.7
24水	【和食の日】 さつまいもごはん 牛乳 さばの文化干し ひじきの五目煮 大根と白菜のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 芽ひじき 大豆 けずり節 みそ	米 もち米 さつまいも 黒ごま つきこんにやく さとう	ごぼう 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	641	30.7
25木	とびうおのミートスパ 牛乳 わかめサラダ かりかり大豆	牛乳 ベーコン とびうお 鶏肉 レンズまめ 乾燥わかめ 大豆	スバグッティ 油 さとう ごま油 でんぶん	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ もやし キャベツ ホールコーン	614	29.3
26金	ごはん ひじき入り卵焼き 牛乳 野菜のごまみそあえ さつま汁	牛乳 鶏肉 芽ひじき 卵 けずり節 豚肉	米 油 さとう 白すりごま こんにやく さつまいも	にんじん グリーンピース(冷凍) もやし キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	643	28.0
29月	菜めし おでん 牛乳 ささみのサラダ	牛乳 昆布 けずり節 つみれ 焼き竹輪 鶏肉 魚河岸揚げ 揚げホール	米 ごま油 白ごま さとう こんにやく じゃがいも ちくわぶ 油	だいこん にんじん キャベツ もやし	587	25.4
30火	マーボー豆腐丼 牛乳 中華風卵スープ 塩ナムル	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 ベーコン 卵	米 油 さとう でんぶん 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 いら えのきたけ たまねぎ こまつな もやし	624	28.2

◎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増減することがあります。

11月分 一日あたりの平均	630	26.0
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



「118(いい歯)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

