

11月学校給食献立予定表

令和4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)
1 火	マーボー豆腐丼 牛乳 塩ナムル 中華風卵スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 ベーコン 卵	米 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 えのき たまねぎ チンゲンサイ もやし ほうれんそう	619	27.3
2 水	揚げ大豆ごはん 牛乳 いかのねぎ塩焼き かき揚げのサラダ 冬野菜のみそ汁	牛乳 大豆 いか 油揚げ みそ わかめ	米 油 さとう ごま ごま油 里芋	にんにく しょうが 長ねぎ だいこん もやし にんじん こまつな はくさい ごぼう	584	26.6
4 金	ビーフストロガノフ 牛乳 じゃこじゃがサラダ りんごジュースゼリー	牛乳 牛肉 レンズ豆 生クリーム じゃこ 寒天	米 麦 油 さとう バター じゃがいも 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 もやし りんごジュース	623	24.9
7 月	ごはん 牛乳 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 鶏肉 塩昆布 生揚げ	米 油 でんぷん さとう ごま 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 ごぼう にんじん だいこん こまつな 長ねぎ	605	24.6
8 火	ごはん 牛乳 れんこん照り焼きハンバーグ ツナとほうれん草のサラダ 白菜スープ	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐	米 油 さとう でんぷん パン粉	れんこん たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう はくさい えのき ホールコーン しょうが 長ねぎ	599	25.8
9 水	とびうおのミートスパ 牛乳 切干大根のサラダ かりかり大豆	牛乳 とびうおミンチ 鶏肉 レンズ豆 いり大豆	スパゲティ 油 さとう ごま油 でんぷん	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 きゅうり 切干し大根 ホールコーン	602	30.1
10 木	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ カラフルサラダ	牛乳 きなこ 豚肉 ウインナー ひよこ豆	パン 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ こまつな もやし 赤ピーマン ホールコーン りんご	570	22.4
11 金	じゃこわかめごはん 牛乳 生揚げと野菜の煮物 即席漬け 菊花みかん	牛乳 豚肉 じゃこ 生揚げ わかめ	米 麦 油 さとう こんにやく でんぷん	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ はくさい みかん	636	29.3
14 月	ごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 野菜のごまみそあえ さつま汁	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 みそ ひじき	米 油 さとう ごま こんにやく さつまいも	にんじん グリンピース もやし キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	623	26.2
15 火	醤油ラーメン 牛乳 ジャンボぎょうざ カフェオレゼリー	牛乳 豚肉 粉かつお 寒天 豆乳	ラーメン 油 ごま油 さとう でんぷん 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 もやし たら	614	18.3
16 水	ごはん 牛乳 鶏の塩麹焼き くきわかめのきんぴら のっぺい汁	牛乳 鶏肉 豚肉 塩麹 みそ さつま揚げ わかめ 豆腐	米 油 さとう こんにやく でんぷん	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん こまつな 長ねぎ	592	26.3
17 木	ピザトースト 牛乳 鮭と野菜のクリーム煮 りんご	牛乳 ハム さけ チーズ いんげん豆 豆乳	食パン 油 さつまいも 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン セロリ にんじん しめじ かぶ りんご	600	26.6
18 金	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 油揚げ いわしのすり身 みそ 豆腐 昆布 するめいか	米 油 さとう 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 しょうが 長ねぎ だいこん はくさい きゅうり キャベツ 切干し大根	589	25.6
21 月	黒砂糖パン 牛乳 白いんげん豆のコロッケ ポイル野菜 青菜と卵のスープ	牛乳 豚肉 いんげん豆 ベーコン 豆腐 卵	パン 油 じゃがいも ポテトフレック 小麦粉 パン粉 でんぷん	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	612	23.6
22 火	ジャンバラヤ 牛乳 ABCマカロニスープ 焼きりんご	牛乳 豚肉 ウインナー	米 麦 油 バター さとう ABCマカロニ	トマトジュース にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ キャベツ ホールコーン ほうれんそう りんご	602	19.1
24 木	くりごはん 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 ひじき 大豆 油揚げ みそ	米 もち米 油 さとう くり ごま こんにやく	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	623	29.5
25 金	菜めし 牛乳 おでん ささみのサラダ	牛乳 昆布 つみれ ちくわ 魚河岸揚げ 揚げボール 鶏肉	米 油 さとう ごま ごま油 ちくわが こんにやく じゃがいも	だいこん葉 にんじん だいこん キャベツ もやし	584	24.5
26 土	カレーライス 牛乳 レモンレッシングサラダ 洋ナシ	牛乳 鶏肉 チーズ	米 油 バター さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん 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 洋ナシ	677	21.5
29 火	ジャムパン 牛乳 チリコンカン マカロニとチーズのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 いんげん豆 チーズ	コッペパン 油 さとう マカロニ じゃがいも	ブルーベリージャム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト ほうれんそう もやし ホールコーン	561	25
30 水	カレーうどん 牛乳 白菜とじゃこのサラダ メープルポテト	牛乳 豚肉 油揚げ じゃこ	うどん 油 バター さとう でんぷん さつまいも メープルシロップ	にんじん 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ こまつな はくさい	584	22.5

◎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

605

25.0

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

650

26.0

新米の季節です



店頭と並んでいるお米に、「新米」の表示が自立つようになりました。
お米は、昔から日本人の食生活に欠かせないものとして、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

お米からできるもの

