

平成 25 年



11がつのきゅうしょくこんだてひょう



杉並区立杉並第四小学校

日	曜日	こ ん だ て め い	ぎゅうじゅう 牛乳	あかの食品 しよくひん ち にく 血や肉になる	さいろの食品 しよくひん はたら ちから たいおん 働く力や体温になる	みどりの食品 しよくひん からだ ちようし ととの 体の調子を整える	栄 養 価 ちゅうがくねん (中学年)	
1	金	キムチチャーハン やさいチップス ニラたまスープ	○	豚肩肉 とろろ たまご 牛乳	米 米粒麦 強化米 揚げ油 じゃがいも さつまいも でんぷん 油 白炒りごま	にんじん ピーマン かぼちゃ ニラ キムチ(白菜) れんこん たまねぎ	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.5 g	
5	火	やきおにぎり いかのかりんあげ しゃきしゃきあえ ごじる	○	かつお節 いか 豚肉 とろろ 赤色辛みそ 大豆 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 でんぷん さとう ごま油 じゃがいも 白炒りごま 油 揚げ油	こまつな にんじん しょうが 切干大根 もやし きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.6 g	
6	水	はつがげんまいごはん かみかみふりかけ とりごぼうバーグ ちくぜんに えのきいりすましじる	○	かつお節 とり挽き肉 たまご とり肉 とろろ ちりめんじゃこ 塩昆布 牛乳	米 発芽玄米 米粒麦 強化米 さとう でんぷん こんにゃく 白炒りごま 油	にんじん こまつな ごぼう ながねぎ しょうが れんこん しょうが えのきだけ	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.3 g	
7	木	スパゲティミートソース ごぼうサラダ いもけんぴ	○	豚挽き肉 粉チーズ 牛乳	スパゲティ さとう さつまいも 粉さとう オリーブ油 サラダ油 白すりごま 揚げ油	にんじん ホールトマト(缶) トマトピューレ にんにく しょうが セロリー たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	エネルギー 699 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.3 g	
8	金	かみかみわかめごはん やきししゃも かみかみサラダ とんじる	○	するめ 豚肩肉 とろろ 赤色辛みそ ししゃも たきこみわかめ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 強化米 こんにゃく たかきび もちきび もちあわ さとう じゃがいも ごま油 白炒りごま 油 白すりごま	にんじん こまつな だいこん きゅうり ごぼう ながねぎ	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.2 g	
11	月	むぎごはん さけのみそチーズやき こまつなともやしのおかかしょうゆあえ けんちんじる	○	生鮭 かつお節 とろろ 油揚げ 牛乳 ピザ用チーズ	米 米粒麦 強化米 さとう こんにゃく じゃがいも 油	ミニトマト にんじん こまつな しょうが もやし ごぼう だいこん ながねぎ	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.7 g	
12	火	4ねん1くみのリクエストきゅうしょく♪ 					子どもたちからのリクエストで生まれた新メニューです。すき きらいの多い食べ物なのでちょっと心配ですが…お楽しみに！	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g
13	水	すぶたどん たたききゅうりのにんにくしょうゆあえ あっさりスープ	○	豚もも肉 うずら卵(レトルト) ベーコン(短冊) 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぷん じゃがいも さとう 揚げ油 油 ごま油 白炒りごま	にんじん ピーマン しょうが しめじ たまねぎ だけのこ(缶) きゅうり にんにく セロリー えのきだけ キャベツ	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.6 g	
14	木	コーンチャめし おでん だいずとじゃこのあまからあげ	○	つみれ 一口がんも 大豆 揚げ粉 焼くわ 牛乳 うずら卵(レトルト) 結び昆布 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 強化米 じゃがいも こんにゃく ちくわぶ さとう でんぷん 油 白炒りごま 揚げ油	だいこんの葉 にんじん ホールコーン(冷) だいこん	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.8 g	
15	金	シーフードクリームライス はくさいスープ やさいのピクルス	○	とり肉 むきえび いか あさりむき煮 ベーコン 調理用牛乳 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 さとう バター 油	にんじん ピーマン ほうれんそう たまねぎ スライス(水煮) はくさい だいこん きゅうり	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20 g 食塩相当量 4.3 g	
18	月	ひじきごはん ちくわのいそべあげ やさいのごまあえ とろろとわかめのみそじる ゆうやけゼ	○	とり肉 油揚げ 焼くわ とろろ たまご しょうゆ 牛 乳 赤色辛みそ ひじき(乾) しょうゆ しょうゆ しょうゆ	米 米粒麦 強化米 つきこんにゃく さとう 小麦粉 油 揚げ油 白すりごま	にんじん ほうれんそう こまつな たまねぎ グリンピース(冷) もやし しめじ ながねぎ オレンジジュース	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.8 g	
19	火	マーボーライス わかめスープ さつまいものちゃきんしぼり	○	とろろ 豚挽き肉 赤色辛みそ かまぼこ 牛乳 乾燥わかめ 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう でんぷん 玉ふ さつまいも 油 ごま油 白炒りごま バター	にんじん こまつな にんにく しょうが しめじ ながねぎ グリンピース(冷) レーズン	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.9 g	
20	水	てづくりカレーピザ ポトフ きっかみかん	○	豚挽き肉 ベーコン 豚肩肉 フランクフルトソーゼ ピザ用チーズ 牛乳	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも こんにゃく 油 オリーブ油	にんじん トマトピューレ さやいんげん しょうが たまねぎ にんにく セロリー キャベツ みかん	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3 g	
21	木	むぎごはん とりにくのマスタードやき じゃがいものあげに えのきいりやさいスープ	○	とりもも肉 牛乳	米 米粒麦 強化米 生パン粉 さとう じゃがいも 揚げ油	にんじん こまつな だけのこ(缶) たまねぎ キャベツ えのきだけ	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g	
22	金	さんしょくそぼろごはん きりぼしときゅうりのごますあえ やさいのみそじる	○	とり挽き肉 高野豆腐 たまご 赤色辛みそ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも 油 白炒りごま	ほうれんそう こまつな しょうが もやし たまねぎ えのきだけ 切干大根 きゅうり	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 20 g 食塩相当量 3.7 g	
25	月	ごもくごはん あんかけたまごやき いしかりじる	○	とり肉 (コマ) 油揚げ たまご 生鮭 とろろ 赤色辛みそ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう つきこんにゃく でんぷん じゃがいも 油	にんじん 万能ねぎ こまつな しめじ ごぼう だけのこ(缶) ながねぎ グリンピース(冷) はくさい クリームコーン(缶) だいこん	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 3.2 g	
26	火	むぎごはん さといものコロッケ もやしのうめじょうゆあえ きのこじる	○	豚挽き肉 たまご 赤色辛みそ 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 里芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 生パン粉 さとう じゃがいも 油 揚げ油	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ もやし 梅干し ごぼう エリンギ しめじ えのきだけ	エネルギー 676 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.2 g	
27	水	カレーライス なんでもせんぎりサラダ りんごのあまに	○	豚肩肉 ピザ用チーズ 牛乳 ひじき乾	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 小麦粉 さとう グラニュー糖 油 バター	にんじん ホールトマト(缶) にんにく しょうが セロリー たまねぎ フルーツチャツネ りんご だいこん キャベツ きゅうり レモン	エネルギー 698 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.4 g	
28	木	4ねん2くみのリクエストきゅうしょく♪ 					杉四小のリクエストきゅうしょくといえば 定番の「コレ」ですね！	エネルギー 702 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 5.1 g
29	金	とりとごぼうのピラフ まめのミネストローネ かくぎり2しょくゼリー	○	とり肉 ボンレスハム たまご 豚肩肉 粉寒天 赤いんげん豆 牛乳 粉チーズ 乳酸菌飲料	米 米粒麦 強化米 じゃがいも マカロニ さとう バター 油	にんじん ホールトマト(缶) しょうが たまねぎ グリンピース(冷) セロリー ごぼう キャベツ オレンジジュース	エネルギー 594 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.6 g	

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆5日(火)～8日(金)…「かみかみ週間」です。高円寺中と合同で行います。11月8日は「いい歯の日」です。かみかみサラダは新メニューです。するめを使います。

☆11日(月)「鮭のみそチーズ焼き」「小松菜ともやしのおかか醤油和え」…11日は「鮭の日」「チーズの日」「もやしの日」です。鮭のみそチーズ焼きは、新メニューです。

☆13日(水)「たたききゅうりのにんにく醤油和え」…子どもたちからのリクエストで生まれた新メニューです。「にんにく少々」がポイントだそうです。

☆20日(水)「手作りカレーピザ」…11月20日は「ピザの日」です。新メニューです。ピザは、生地を粉から手作りします。

☆27日(水)「りんごの甘煮」…新メニューです。5年生の児童が、「これ作ってください」とレシピを教えてくださいました。お楽しみに！

☆21日(木)・22日(金)…「国内産食材の日」です。全ての材料を国内産の食材で作ります(調味料類は除く)。

今月の給食目標「よくかんで食べましょう！」

