

平成 26 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	ぎゅうにゅう 牛乳	あかの食品 ち にく 血や肉になる	きいろの食品 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 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	えい よう け 栄 養 価 (ちゅうがくねん 中学年)	
4	火	すぶたどん もやしのうめじょうゆあえ はくさいスープ	○	豚もも肉 うずら卵(レトルト) ベーコン 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぶん じゃがいも さとう 揚げ油 米油	にんじん ピーマン さやいんげん ほうれんそう しょうが しめじ たまねぎ だけのこ(缶) もやし 梅干し はくさい セロリー	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 641 Kcal 20.9 g 19.9 g 3.5 g	
5	水	カレーライス なんでもせんぎりサラダ りんご	○	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 米油 バター	ホールトマト(缶) にんじん 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 りんご	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 677 Kcal 18.6 g 20.3 g 2.3 g	
6	木	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じょうゆあえ えのきたまごじる	○	生鮭 かつお節 とうふ たまご 牛乳 ピザ用チーズ	米 米粒麦 強化米 さとう でんぶん	ミニトマト こまつな にんじん しょうが もやし えのきたけ ながねぎ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 593 Kcal 32.3 g 17.5 g 2.7 g	
7	金	5ねん2くみのリクエストきゅうしょく♪ 					杉四小でリクエストといえば、 必ず「コレ」があげられます。	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 704 Kcal 24.8 g 18.7 g 4.9 g
10	月	むぎごはん とりごぼうバーグ たくあんのごまいため とんじる かみかみふりかけ	○	とり挽き肉 たまご 豚肩肉 とうふ 塩昆布 赤色辛みそ かつお節 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 強化米 でんぶん こんにゃく じゃがいも さとう 油 白炒りごま	にんじん こまつな ごぼう しょうが たくあん ながねぎ だいこん	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 657 Kcal 30.3 g 18.6 g 3.8 g	
11	火	スパゲティミートソース カリカリごぼうのサラダ やきいも	○	豚挽き肉 粉チーズ 牛乳	スパゲティ さとう さつまいも オリーブ油 揚げ油 ごま油	にんじん ホールトマト(缶) トマトピューレ こまつな にんにく しょうが セロリー たまねぎ ごぼう キャベツ ホールコーン(冷)	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 701 Kcal 25.1 g 18.9 g 2.7 g	
12	水	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 とうふ 赤色辛みそ 大豆 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 でんぶん さとう じゃがいも 白炒りごま 揚げ油 ごま油	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 たんばく質 脂質 食塩相当量 618 Kcal 26.6 g 16.8 g 3.6 g	
13	木	とりとごぼうのピラフ まめのミネストローネ かくぎりにしょくゼリー	○	とり肉 ボンレスハム たまご 乳酸菌飲料 赤いんげん豆 牛乳 豚肩肉 粉チーズ 粉寒天	米 米粒麦 強化米 じゃがいも マカロニ(シエル) さとう バター 米油	にんじん ホールトマト(缶) しょうが ごぼう グリンピース(冷) セロリー たまねぎ キャベツ オレンジジュース	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 592 Kcal 20.3 g 15 g 2.6 g	
14	金	★90しゅうねんおいおいメニュー★ せきはん さといものコロッケ しょうちくばいおいおいじる 90しゅうねんこうはくクッキー 	○	あすき 豚挽き肉 たまご とうふ 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 もち米 里芋 玉ふ じゃがいも マッシュポト 小麦粉 パソ粉 生パソ粉 さとう 紫いも バター 黒炒りごま 米油 揚げ油	にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ レモン	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 684 Kcal 20.2 g 20.1 g 2.8 g	
17	月	こうやとうふのそぼろごはん 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 赤色辛みそ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも 米油 白炒りごま	にんじん こまつな しめじ ながねぎ 切干大根 きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 589 Kcal 23.8 g 16.6 g 3.6 g	
18	火	コーンちゃめし おでん だいずとじゃこのあまからあげ	○	一口がんも 揚げボール 焼ちくわ 結び昆布(乾) うずら卵(レトルト) 大豆 牛乳 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 でんぶん 米油 揚げ油 白炒りごま	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 たんばく質 脂質 食塩相当量 618 Kcal 24.1 g 20 g 2.6 g	
19	水	キムチチャーハン やさいチップス にらたまスープ	○	豚肩肉 とうふ たまご 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぶん じゃがいも さつまいも 米油 白炒りごま 揚げ油	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 たんばく質 脂質 食塩相当量 590 Kcal 19.2 g 19.1 g 2.5 g	
20	木	てづくりピザ ポトフ きっかみかん	○	ベーコン ボンレスハム 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 米油 オリーブ油	ホールトマト(缶) ピーマン にんじん さやいんげん にんにく たまねぎ マッシュルーム(生) セロリー キャベツ みかん	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 593 Kcal 23 g 22.1 g 2.9 g	
21	金	むぎごはん あんかけたまごやき ほうれんそうともやしのいそあえ いしかりじる	○	たまご 生鮭 焼とうふ 油揚げ 赤色辛みそ 牛乳 もみのり	米 米粒麦 強化米 さとう でんぶん じゃがいも	万能ねぎ ほうれんそう にんじん こまつな クリームコーン(缶) もやし ホールコーン(冷) ごぼう だいこん はくさい ながねぎ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 604 Kcal 27.7 g 18.4 g 2.5 g	
25	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	○	豆腐 豚挽き肉 かまぼこ 赤色辛みそ 乾燥わかめ 牛乳 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう でんぶん 玉ふ さつまいも 米油 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 たんばく質 脂質 食塩相当量 658 Kcal 24.7 g 18.8 g 3.9 g	
26	水	むぎごはん ガイヤーン じゃがいものあげに ひじきスープ	○	とりもも肉 たまご とうふ 牛乳 ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも でんぶん 白すりごま 揚げ油	にんじん ほうれんそう にんにく ながねぎ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 652 Kcal 26.8 g 22.2 g 2.2 g	
27	木	5ねん1くみのリクエストきゅうしょく♪ 					子どもたちが一食分の献立を考えてくれました。 新メニューが2品もあります！飲み物もいつもとは違います。	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 703 Kcal 27.5 g 27.7 g 4 g
28	金	ひじきごはん ちくわのいそべあげ やさいのごまあえ とうふとわかめのみそじる ゆうやけゼリー	○	とり肉 油揚げ 焼ちくわ たまご とうふ 赤色辛みそ ゼラリン ひじき(乾) 牛乳 青川 乾燥わかめ 粉寒天	米 米粒麦 強化米 小麦粉 つきこんにゃく さとう 米油 揚げ油 白すりごま	にんじん ほうれんそう こまつな グリンピース(冷) もやし たまねぎ ながねぎ オレンジジュース	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 591 Kcal 22.6 g 16.3 g 3.8 g	

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆5日(水)「りんご」…11月5日は「いいりんごの日」です。旬のりんごを食べましょう！

☆10日(月)～13日(木)…「かみかみ週間」です。11月8日は「いい歯の日」です。11日の「かみかみごぼうサラダ」は新メニューです。一口30回以上よくかんで食べましょう！

☆11日(火)「スパゲティミートソース」…11日は「チーズの日」です。ミートソースに粉チーズが入っています。

☆14日(金)「90周年お祝いメニュー」…杉四小の90周年をお祝いして、「赤飯」「松竹梅お祝い汁」「90周年紅白クッキー」を作ります。汁物とクッキーは新メニューです。

お祝い汁には松竹梅に型抜きした人参が入っています。紅白クッキーは「90」を型とります。紫芋を使ってピンク色に作ります。

☆20日(木)「手作りピザ」…11月20日は「ピザの日」です。ピザは、生地を粉から手作ります。

☆26日(水)「ガイヤーン」…新メニューです。ガイヤーンはタイ料理です。「ガイ」は鶏、「ヤーン」は焼くという意味です。鶏肉をタレに漬けて焼きます。

☆4日(火)・21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！」

