



11がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成30年

杉並区立杉並第四小学校

日	曜日	こんだてめい	ぎやうにゅう 牛乳	あかの食品 血や肉になる	さいろの食品 働く力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	栄 養 価 (中学年)
				しょうひん しょうひん	しょうひん しょうひん	しょうひん しょうひん	
1	木	はっぼうめん じゃがいももち かき	○	牛乳 豚もも肉 いか むきえび うすろ 焼きのり チーズ	中華めん 油 でんぶん さとう じゃがいも ごま油	にんにく しょうが たけのこ キャベツ 白菜 エリンギ こまつな 柿	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 667 Kcal 30.1 g 18.7 g 2.9 g
2	金	むぎごはん さといもコロッケ きりぼしだいこんにつけ とうふとわかめのみそしる	○	牛乳 豚ひき肉 たまご 油揚げ 乾燥わかめ 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 油 小麦粉 じゃがいも さといも パン粉 揚げ油 さとう つきこんにゃく	にんじん 玉ねぎ 切干大根 ごぼう さやいんげん こまつな えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 700 Kcal 26.6 g 17.6 g 2.8 g
5	月	にわとりめし かね とうふのすましじる かぶのレモンじょうゆ	○	牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 たまご	米 米粒麦 つきこんにゃく 油 さとう さつまいも 揚げ油	しめじ ごぼう さやいんげん にんじん しょうが こまつな 長ねぎ かぶ かぶの葉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 614 Kcal 20.7 g 18.8 g 2.9 g
6	火	むぎごはん さんまのすがたに シャキシャキあえ やさのみそしる	○	牛乳 さんま筒切り 昆布 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 さとう ごま油 じゃがいも	しょうが もやし にんじん こまつな 切干大根 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 699 Kcal 26.6 g 24.6 g 2.8 g
7	水	とりにくにごぼうのピラフ まめのミネストローネ さつまいもチップス	○	牛乳 とり肉 たまご ボンレスハム 豚肩肉 さいいんげん豆	米 米粒麦 パター 油 じゃがいも マカロニ 揚げ油 さつまいも さとう	しょうが ごぼう にんじん グリーンピース(冷) セロリー 玉ねぎ キャベツ ホールトマト(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 645 Kcal 26.6 g 17.9 g 2.2 g
8	木	かみかみわかめごはん にぎすのからあげ とんじる いとかんてんのレモンすかけ	○	牛乳 炊き込みわかめ にぎす 糸寒天 とり肉 豆腐 淡色辛みそ 油揚げ 赤色辛みそ 大豆	米 米粒麦 白いりごま さび あわ でんぶん 小麦粉 揚げ油 さとう	しょうが にんじん きゅうり もやし レモン 大根 ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 572 Kcal 25.0 g 15.7 g 3.0 g
9	金	おろしスパゲティ きゃべつのおかかじょうゆあえ りんごのケーキ	○	牛乳 ツナ缶 刻みりの かつお節 たまご 調理用牛乳 生クリーム	スパゲティ 油 さとう 小麦粉 パター	大根 こまつな キャベツ にんじん レモン りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 700 Kcal 26.6 g 22.6 g 2.5 g
10	土	キムチチャーハン ちゅうかスープ やさしいチップス	○	牛乳 豚肩肉 たまご とり肉 豆腐	米 米粒麦 白いりごま 油 でんぶん 春雨 揚げ油 さつまいも じゃがいも	にんじん 白菜キムチ ビーマン たけのこ しょうが 玉ねぎ 長ねぎ こまつな れんこん かぼちゃ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 645 Kcal 22.5 g 22.4 g 2.2 g
13	火	コーンちやめし おでん だいずとじゃこのあまからあげ	○	牛乳 ーロがんも 焼きちくわ 結び昆布 揚げホール 大豆 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 さとう じゃがいも ちくわぶ こんにゃく でんぶん 揚げ油 白いりごま	ホールコーン(冷) 大根の葉 にんじん 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 610 Kcal 23.4 g 18.7 g 2.5 g
14	水	てづくりピザ ポトフ みかん	○	牛乳 ボンレスハム ベーコン ピザ用チーズ 豚肩肉 ウィナー	小麦粉 さとう オリブ油 油 じゃがいも こんにゃく	にんにく ホールトマト(缶) 玉ねぎ ビーマン キャベツ こまつな セロリー みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 584 Kcal 22.5 g 21.4 g 2.7 g
15	木	マーボーライス チンゲンサイとしめじのスープ にゅうないどうふ	○	牛乳 豚ひき肉 豆腐 とり肉 調理用牛乳 粉寒天	米 米粒麦 油 さとう でんぶん ごま油	しょうが にんにく にんじん しめじ 長ねぎ グリンピース(冷) チンゲンサイ もやし みかん(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 645 Kcal 25.3 g 18.5 g 3.1 g
16	金	さつまいもごはん さわらのこみやき ブロックりのあまじょうゆ ぐくくさんみそしる	○	牛乳 さわら 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 豆腐	米 米粒麦 さつまいも 黒いりごま さとう ごま油 白すりごま じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんにく ブロックリー ごぼう にんじん 大根 白菜 こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 602 Kcal 27.5 g 18.6 g 2.7 g
19	月	シーフードピラフ ブルガリアのムサカ あっさりスープ	○	牛乳 いか むきえび あさりむき身 豚ひき肉 たまご 調理用牛乳 プレーンヨーグルト	米 米粒麦 パター 油 じゃがいも 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム(水煮) セロリー ホールトマト(缶) えのきたけ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 582 Kcal 25.1 g 18.1 g 3.5 g
20	火	カレーうどん やさしいナムル かぼちゃドーナツ	○	牛乳 豚肩肉 かまぼこ たまご 調理用牛乳	うどん 油 でんぶん ごま油 白すりごま バター 小麦粉 揚げ油 さとう	にんじん しめじ たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ こまつな もやし かぼちゃ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 594 Kcal 21.9 g 18.8 g 2.5 g
21	水	あぶらふとん だいこんのみそしる りんご	○	牛乳 ささかまぼこ たまご 乾燥わかめ 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 さとう 油麩	玉ねぎ にんじん しめじ 大根 こまつな りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 600 Kcal 22.2 g 17.8 g 2.8 g
22	木	ごこくおこわ いわしのさんがやき のっぺいじる もやしとこまつなごまじょうゆ	○	牛乳 小豆 豚ひき肉 いわしすり身 たまご 赤色辛みそ 焼きのり 油揚げ 豆腐	米 米粒麦 もち米 あわ きび でんぶん りんご 白いりごま こんにゃく	長ねぎ しょうが にんじん 大根 こまつな もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 595 Kcal 27.9 g 19.8 g 2.6 g
26	月	ビスキュイパン チリコンカン ごまドレッシングサラダ	○	牛乳 たまご ベーコン さいいんげん豆 豚ひき肉 調理用牛乳	パン パター さとう 油 小麦粉 じゃがいも 白すりごま 白練りごま	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ビーマン ホールトマト(缶) キャベツ マッシュルーム水煮 きゅうり ホールコーン(冷)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 572 Kcal 20.7 g 20.7 g 2.4 g
27	火	きんぴらごはん やきししゃも とりだんごのとうにゅうスープ かにくいりりんごゼリー	○	牛乳 豚肩肉 ししゃも 鶏ひき肉 たまご 粉寒天 ゼラチン	米 米粒麦 でんぶん 油 さとう パン粉	ごぼう しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ 白菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 592 Kcal 23.2 g 16.6 g 2.0 g
28	水	むぎごはん さけのチャンチャやき ごしきに キャベツのみそしる	○	牛乳 鮭 焼きちくわ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 油揚げ	米 米粒麦 さとう パター こんにゃく	玉ねぎ えのきたけ にんじん しめじ たけのこ さやいんげん キャベツ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 632 Kcal 30.3 g 17.4 g 3.2 g
29	木	バターチキンカレー だいこんサラダ きっかみかん	○	牛乳 とりもも肉 チーズ ちりめんじゃこ かつお節	米 米粒麦 油 パター 小麦粉 さとう 白いりごま	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん りんご 大根 ホールトマト(缶) きゅうり みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 655 Kcal 20.6 g 22.1 g 2.1 g
30	金	こまつなチャーハン とびうおしゅうまい はるさめスープ りんご	○	牛乳 豚もも肉 たまご ベーコン ちりめんじゃこ とびうおミンチ 豆腐 とりひき肉 おから	米 米粒麦 油 パター でんぶん しゅうまいの皮 さとう ごま油 春雨	こまつな しめじ 玉ねぎ キャベツ しょうが グリンピース(冷) 長ねぎ にんじん たけのこ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 576 Kcal 24.3 g 15.2 g 2.7 g

※ 食材や仕入れの都合により献立が変わることがあります。

☆6日(火)「さんまの姿煮」…旬のさんまを、骨ごとやわらかくなるまで煮ます。大きな釜に昆布を敷いて、調味料でじっくりと煮ます。

☆8日(木)…11月8日は「いい歯の白」です。かみこたえのある料理を取り入れました。一日30回以上よくかんで食べましょう！

☆14日(水)「手作りピザ」…ピザは、生地を粉から手作りします。ピザソースも手作りです。

☆6日(火)・28日(水)…「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「よくかんで食べよう」

よく
かんでね

30回

