



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

令和元年

日曜日	こんだてめい	ぎゅうにゅう 牛乳	あかの食品	さいろの食品	みどりの食品	栄 養 価
			血や肉になる	働く力や体温になる	体の調子を整える	(中学年)
1 金	あんかけチャーハン ビーフンスープ にゅうないどうふ	○	牛乳 豚もも肉 たまご ベーコン とりこま肉 調理用牛乳	米 米粒麦 油 ごま油 でんぷん ビーフン さとう	しょうが たけのこ にんじん 大根 さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな きくらげ みかん(缶)	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.5 g
5 火	むぎごはん さわらのこうみやき じゃがいものきんぴら やさいのみそしる	○	牛乳 さわら 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 白すりごま 油 ごま油 揚げ油 さとう 白いりごま じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ もやし にんじん ごぼう さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ こまつな	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.6 g
6 水	とりとごぼうのピラフ まめのミネストローネ さつまいものちゃきんしほり	○	牛乳 とり肉 たまご ボンレスハム 豚肩肉 赤いんげん豆 調理用牛乳	米 米粒麦 パター 油 じゃがいも マカロニ さとう さつまいも	しょうが ごぼう にんじん グリーンピース(冷) ホールトマト(缶) セロリー 玉ねぎ キャベツ レーズン	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.1 g
7 木	かみかみわかめごはん にぎすのからあげ いとかなてんのレモンすかけ とんじる	○	牛乳 たきこみわかめ 糸寒天 油揚げ 豆腐 豚肩肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 あわ きび 白いりごま 小麦粉 揚げ油 でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん きゅうり もやし レモン ごぼう 大根 長ねぎ こまつな	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.9 g
8 金	おろしスパゲティ やさいのおかかあえ りんごのケーキ	○	牛乳 ツナ 刻みのり 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 バター 小麦粉	大根 こまつな キャベツ にんじん りんご レモン	エネルギー 681 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.4 g
9 土	バターチキンカレー じゃことわかめのサラダ りんご	○	牛乳 とりもも肉 ピザ用チーズ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 パター 油 さとう 小麦粉 ごま油 白いりごま	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉ねぎ ホールトマト(缶) りんご キャベツ きゅうり	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.1 g
12 火	コーンチャめし おでん だいずとじゃこのあまからあげ	○	牛乳 一口がんと 結び昆布 焼きちくわ 大豆 ちりめんじゃこ うすら卵	米 米粒麦 油 さとう じゃがいも こんにゃく でんぷん ちくわぶ 揚げ油 白いりごま	ホールコーン(缶) 大根の葉 大根 にんじん	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.2 g
13 水	マーボーライス チンゲンサイとしめじのスープ フルーツのヨーグルトかけ	○	牛乳 豚き肉 豆腐 赤色辛みそ とり肉 プレーンヨーグルト	米 米粒麦 油 でんぷん さとう	にんにく しょうが にんじん 長ねぎ しめじ グリーンピース(冷) チンゲンサイ みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.1 g
14 木	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	小麦粉 さとう オリーブ油 油 じゃがいも こんにゃく	にんにく 玉ねぎ ビーマン こまつな キャベツ トマトペースト みかん	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.6 g
15 金	むぎごはん さげのてりやき にくじゃが キャベツのみそしる	○	牛乳 鮭 豚肩肉 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 でんぷん 油 じゃがいも こんにゃく	玉ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ グリーンピース(冷) こまつな	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.5 g
18 月	むぎごはん おからいりメンチカツ ブロッコリーのあまじょうゆ こんさいじる	○	牛乳 豚き肉 たまご おから 淡色辛みそ 豆腐 赤色辛みそ	米 米粒麦 小麦粉 油 揚げ油 パン粉 生パン粉 さとう じゃがいも こんにゃく	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん ごぼう 大根 長ねぎ	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.0 g
19 火	ビスキュイパン チロココッ ごまドレーシングサラダ りんご	○	牛乳 調理用牛乳 たまご 赤いんげん豆 豚き肉 ベーコン	丸パン さとう 小麦粉 油 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 ホールトマト(缶) ビーマン マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり ホールコーン	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g
20 水	さんまごはん せんべいじる かぶのレモンじょうゆあえ	○	牛乳 さんま短冊 油揚げ	米 米粒麦 でんぷん 里芋 揚げ油 さとう 白いりごま こんにゃく 南部せんべい	しょうが ごぼう 大根 白菜 にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな かぶ かぶの葉 レモン	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.5 g
21 木	ぶたどん ぐだくさんみそしる きっかみかん	○	牛乳 豚肩肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 しらたき さとう じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん もやし えのきたけ こまつな みかん	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 3.0 g
22 金	ごこくおこわ めだいのさんがやき のっぺいじる もやしとこまつなごまじょうゆ	○	牛乳 あすき 豚き肉 めだいのミンチ たまご 焼きのり 油揚げ 豆腐	米 米粒麦 もち米 あわ きび 小麦粉 でんぷん 里芋 こんにゃく 白いりごま	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 592 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.2 g
25 月	チャンボンめん もやしとこまつなのいそあえ てづくりカステラ	○	牛乳 豚肩肉 いか短冊 あさりむき身 さつま揚げ うすら卵 たまご 調理用牛乳	蒸し中華めん でんぷん 油 小麦粉 さとう はちみつ	しょうが きくらげ にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ こまつな もやし ホールコーン(缶)	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.0 g
26 火	むぎごはん さといもコロッケ だいいんサラダ かきたまじる	○	牛乳 豚き肉 たまご ちりめんじゃこ かつお節	米 米粒麦 油 小麦粉 里芋 じゃがいも パン粉 揚げ油 でんぷん さとう 白いりごま	にんじん 玉ねぎ 大根 きゅうり 長ねぎ こまつな	エネルギー 683 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g
27 水	ターメリックライス ポークストロガノフ じゃがいものハニーサラダ きっかみかん	○	牛乳 豚肩肉 サワークリーム	米 米粒麦 パター 油 小麦粉 さとう 揚げ油 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ホールトマト(缶) マッシュルーム水蒸し キャベツ きゅうり ホールコーン(缶) みかん	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.9 g
28 木	むぎごはん さげのみそマヨネーズやき ごしきに やさいのみそしる	○	牛乳 鮭 調理用牛乳 赤色辛みそ 粉チーズ 焼きちくわ 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 マヨネーズ パン粉 こんにゃく	玉ねぎ にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん キャベツ こまつな	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.8 g
29 金	わかめごはん とりにくのしょうがやき シャキシャキあえ まるごとわかめスープ	○	牛乳 たきこみわかめ 鶏もも肉 生わかめ めかぶ たまご	米 米粒麦 さとう ごま油 でんぷん	しょうが りんご にんにく 玉ねぎ もやし 切干大根 こまつな	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.2 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。

- ☆7日(木)…11月8日の「いい歯の日」に合わせて、かみごたえのある料理を取り入れました。一口30回以上よくかんで食べましょう！
- ☆14日(木)「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。
- ☆20日(水)「せんべい汁」…青森県の郷土料理です。鍋用の南部せんべいを小さく割って、真だくさんの汁に加ええます。
- ☆22日(金)「五穀おこわ」「めだいのさんが焼き」…23日の勤労感謝の日、24日の和食の日に合わせて国産食材を取り入れたメニューです。
- ☆21日(水)・29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「よくかんで食べよう」

