

令和4年度 11月 こんだてひょう



中野区立中野第一小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1種ご たんぱく質	
						脂質	炭水化物
1 火	ぶたにくのクリームライス	○	★豚肉★生クリーム★牛乳	米,麦,ソフトタイプマーガリン,油,小麦粉	玉葱,マッシュルーム,パセリ	661	kcal
	ウィンナーとマカロニのスープ		★ウィンナー	マカロニ,じゃがいも,油	にんじん,玉葱,キャベツ,さやいんげん,セロリー,しょうが,ねぎ	27.0	g
	キャロットゼリー		アガー	上白糖	にんじんジュース,りんごジュース	21.9	g
						94.5	g
2 水	マーボーどん	○	豆腐★豚肉,大豆みそ,八丁みそ	米,油,三温糖,ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,玉葱,ねぎ,にら,たけのこ,椎茸	624	kcal
	ワンタンスープ		鶏肉,わかめ	ごま油	しょうが,ねぎ,にんじん,はくさい	26.2	g
	れいとうみかん				冷凍みかん	20.6	g
						89.7	g
4 金	チキンカレー	○	鶏肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,ソフトタイプマーガリン,中さら糖	にんにく,しょうが,玉葱,セロリー,にんじん	695	kcal
	おまめとひじきのサラダ		大豆,青大豆,まぐろ缶詰	油,三温糖	キャベツ,にんじん,玉葱	22.3	g
	オレンジゼリー		アガー	上白糖	みかんジュース	22.2	g
						109.2	g
8 火	ほいこーろーどん	○	★豚肉,テンメンジャン,八丁みそ	米,麦,油,かたくり粉	にんにく,しょうが,青ピーマン,キャベツ,にんじん,ねぎ	585	kcal
	はるさめスープ		★豚肉	緑豆はるさめ,油,ごま油	にんじん,ねぎ,もやし,椎茸,はくさい,しょうが	22.2	g
	くだもの				りんご	17.5	g
						88.9	g
9 水	シュガートースト	○		★食パン,ソフトタイプマーガリン,グラニュー糖		569	kcal
	ビーンズシチュー		★豚肉,大豆,ひよこまめ	じゃがいも,油,小麦粉,ソフトタイプマーガリン	玉葱,にんじん,トマト缶,セロリー	21.8	g
	フレンチサラダ			油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし缶	27.6	g
						67.3	g
10 木	たかなチャーハン	○	★豚肉,ちりめんじゃこ	米,麦,油	にんじん,ねぎ,たかな漬	503	kcal
	ごもくビーフンいため		★豚肉	油,ビーフン,上白糖,白ごま黒ごま	にんにく,椎茸,にんじん,キャベツ	22.2	g
	ちんげんさいとしめじのスープ		鶏肉,豆腐		にんじん,しめじ,ねぎ,チンゲンツァイ	14.4	g
						74.6	g
11 金	ごはん	○		米,麦		555	kcal
	さけのみそマヨやき		★しろさけみそ	エッグフリーマヨネーズ	玉葱,しめじ,にんじん,キャベツ	27.7	g
	カリカリあげサラダ		油揚げ	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,こまつな,しめじ	16.6	g
	みぞれじる		豆腐	かたくり粉	にんじん,だいこん,なめこ,こまつな	78.3	g
14 月	いろどりやさいピラフ	○	★ベーコン	米,ソフトタイプマーガリン,油	にんじん,玉葱,とうもろこし缶,マッシュルーム,グリーンピース,パセリ	685	kcal
	やさいスープ		鶏肉	油	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー,しょうが,ねぎ	18.9	g
	ヨーグルトポムポム		★たまご★ヨーグルト	小麦粉,上白糖★有塩バター	りんごジュース,りんご	27.7	g
						95.7	g
15 火	ごはん	○		米,麦		596	kcal
	こうやどうふとひきにくのにこみ		★豚肉,鶏肉,凍り豆腐,豆腐	油,三温糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,椎茸,グリーンピース	24.1	g
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも,揚げ油,油,三温糖,ごま油	ごぼう,にんじん,とうがらし	21.1	g
						83.7	g
16 水	くろざとうパン	○		★黒砂糖パン		607	kcal
	スペインふうオムレツ		★ベーコン★たまご	じゃがいも,オリーブ油	玉葱,にんじん,パセリ	23.9	g
	カレーソテー		★ウィンナー	油	ブロッコリー,にんじん,キャベツ,玉葱	31.8	g
	コーンスープ		★ベーコン,鶏肉★牛乳★生クリーム	じゃがいも,小麦粉,油★有塩バター	にんじん,玉葱,とうもろこし缶,とうもろこしクリーム缶,パセリ,セロリー	65.6	g
17 木	きのこのあんかけどん	○	★豚肉	米,ごま油,かたくり粉	しょうが,しめじ,えのきたけ,椎茸,はくさい,こまつな,にんじん,にんにく	544	kcal
	やさいのゆかりあえ		かつお加工品	ごま油	キャベツ,きゅうり,ゆかり	24.0	g
	とうふじる		鶏肉,豆腐,わかめ		にんじん,椎茸,ねぎ	16.3	g
						79.3	g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1日あたり たんぱく質 脂質 炭水化物	
						kcal	g
18 金	ちゃめし	○		米		579	kcal
	イカのごまみそマヨやき		いかみそ	白ごま,エッグフリーマヨネーズ,三温糖		25.9	g
	きゃべつのおかかあえ		かつお加工品	白ごま	こまつな,キャベツ,にんじん	18.8	g
	かきたまじる		豆腐,わかめ,★たまご	かたくり粉	ねぎ,こまつな	79.4	g
21 月	しょうゆラーメン	○	★豚肉,★なると	蒸し中華めん,油,ごま油	にんじん,もやし,こまつな,とうもろこし缶 にんにく,しょうが,ねぎ	569	kcal
	ちゅうかひじきサラダ		ポークハム	上白糖,ごま油,白ごま	キャベツ,にんじん,きゅうり	20.1	g
	こくとうふうだいがくいも		調製豆乳	さつまいも,揚げ油,黒砂糖,中さら糖,水,あめ		20.7	g
						84.0	g
22 火	ざっこくごはん	○		米,あわ,きび,発芽玄米		54.1	kcal
	さばのおろしやき		まさば	かたくり粉,小麦粉,上白糖	しょうが,だいこん	25.3	g
	やさいのおひたし		かつお節	三温糖	こまつな,はくさい,もやし	15.4	g
	やさいたっぷりみそしる		みそ	じゃがいも	しめじ,だいこん,ねぎ,こまつな	77.5	g
24 木	チリビーンズライス	○	鶏肉,大豆	米,麦,油,三温糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん マッシュルーム,トマト缶	623	kcal
	コールスローサラダ		★プレスハム	油	キャベツ,にんじん,きゅうり	26.1	g
	コーンとあおなのスープ		鶏肉	油,かたくり粉	チンゲンツアイ,にんじん,玉葱 とうもろこし缶,ねぎ	19.9	g
						92.2	g
25 金	ごはん	○		米,麦		605	kcal
	ヤンニョムチキン		鶏肉,コチュジャン	かたくり粉,小麦粉,揚げ油,ごま油	玉葱,こねぎ	20.5	g
	ナムル			三温糖,ごま油,白ごま	にんじん,もやし,こまつな	21.7	g
	とうふチゲ		豆腐,★豚肉,みそ	緑豆はるさめ,ごま油	はくさい,キムチ漬,もやし,にんじん,にら	86.8	g
28 月	ごはん	○		米,麦,はいが精米		572	kcal
	かじょうどうふ		★豚肉,生揚げ,みそ	油,三温糖	しょうが,ねぎ,にんじん,椎茸,玉葱,だけのこ キャベツ,グリーンピース	24.7	g
	ちゅうかわかめスープ		鶏肉,わかめ,豆腐	緑豆はるさめ,ごま油	玉葱,しょうが,はくさい,ねぎ	20.3	g
						78.2	g
29 火	こぎつねごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,麦,油,三温糖	にんじん,しょうが,さやいんげん	619	kcal
	にしきたまご		鶏肉,★たまご	油,上白糖	玉葱,にんじん	27.6	g
	いそびたし		刻みのり		こまつな,にんじん,チンゲンツアイ	25.8	g
	だいこんとあぶらあげのみそしる		油揚げ,みそ		だいこん,ねぎ	73.7	g
30 水	ジャンバラヤ	○	★豚肉,★ベーコン	米,麦,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱 マッシュルーム,とうもろこし缶	576	kcal
	イタリアンサラダ			油,三温糖	赤ピーマン,キャベツ,きゅうり とうもろこし缶	19.6	g
	ABCスープ		鶏肉	じゃがいも,マカロニ,油	にんじん,玉葱,さやいんげん,セロリー	19.8	g
						86.6	g

★材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますので御了承ください。

★給食費の引き落としは11月15日(火)を予定しています。残高の御確認をお願いいたします。

今月の 平均 栄養価	エネルギー	たんぱく 質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維 総量	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	595	23.7	21.1	340	89	2.3	2.9	279	0.4	0.52	33	5.8	2.4

11月の献立から

11月11日は「鮭の日」です。「鮭」という漢字のつくりの「圭」の部分分解すると「十一十一」となることから「鮭の日」になりました。給食では「鮭の日」にちなんで「鮭のみそマヨ焼き」をいただきます。

23日は「新嘗祭(にいなめさい)」という宮中行事です。「新嘗祭」はその年に収穫された穀物を天照大神をはじめ、すべての神様に捧げて収穫に感謝する日です。前日の22日の給食ではお米の他にあわやきび、発芽玄米といった穀物が入った「雑穀ごはん」を作ります。収穫に感謝しながらいただきたいと思います。