



令和4年 11月

学校給食献立予定表



足立区立西新井小学校

日	献立名		使われている主な材料			栄養価 たんぱく質 脂質
	牛乳 主食	おかず	あか 血や肉になるもの	きいろ 熱や力の元になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	
1火	○	カレーパン イタリアンサラダ キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぶたレバー いんげんまめ なまクリーム	ミルクパン あぶら でんぷん バター じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しょうが セロリ キャベツ きゅうり レモン	556 kcal 23.3 g 22.1 g
2水	○	プルコギどん トックスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく とうふ たまご	こめ むぎ あぶら さとう トック でんぷん	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら ねぎ かき	654 kcal 25.9 g 18.3 g
3木	文化の日					
4金	○	ごはん (ふりかけ) さかなのごまみそソースかけ こうみあえ みそしる	ぎゅうにゅう かつおぶし あおのり メルルーサ みそ	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが えのき こまつな	540 kcal 25.2 g 13.4 g
7月	○	たんたんやきそば まめまめサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー みそ だいす なまクリーム たまご	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごま さつまいも バター	たけのこ ねぎ にんにく しょうが もやし しいたけ こまつな えだまめ コーン にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ	631 kcal 23.0 g 23.7 g
8火	○	いい朝の日 こぎつねごはん フロッコリーとキャベツのごまあえ よしのじる	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ ししゃも ぶたにく	こめ さとう あぶら さといも でんぷん	にんじん フロッコリー キャベツ しめじ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	600 kcal 26.5 g 20.6 g
9水	○	ごはん マーボーじゃが ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー なまあげ みそ ツナ	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう でんぷん	にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ グリーンピース きゅうり コーン	642 kcal 24.7 g 23.1 g
10木	○	セレクト給食 ココアパン or パインパン サケのレモンやき ミックスポテト ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう サケ とりにつく いんげんまめ	ココアパンorパインパン あぶら パター じゃがいも スパゲッティ	レモン コーン にんじん グリーンピース たまねぎ かぶ こまつな セロリ トマト	543 kcal 30.2 g 16.4 g
11金	○	ごはん (はくさいちりめん) にくどうふ わふうサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら こんにゃく さとう	はくさい にんじん たまねぎ しいたけ こまつな キャベツ コーン だいこん	617 kcal 25.3 g 19.2 g
14月	○	えびクリームライス カラフルサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう えび とりにつく いんげんまめ なまクリーム ツナ だいす チーズ かんてん	こめ むぎ パター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ えのき マッシュルーム じゃがいも コーン みかん かんづき	670 kcal 25.5 g 24.2 g
15火	○	こまつないりラーメン くだもの ☆小松菜給食の日☆	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ぎょうざのかわ	しょうが にんにく メンマ こまつな ねぎ キャベツ パインアップル	571 kcal 24.1 g 18.3 g
16水	○	セルフフィッシュサンド やさいスープ くだもの	ぎゅうにゅう メルルーサ ウィンナー	ミルクパン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ もやし えのき こまつな みかん	548 kcal 26.3 g 19.3 g
17木	シ ョ ア	キムチチャーハン はるさめサラダ もやしスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく とうふ わかめ	こめ あぶら さとう ごま はるさめ	にんにく しょうが ねぎ はくさいキムチ キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ	549 kcal 21.9 g 16.4 g
18金	○	せきはん ☆西小 おめでどう給食☆ とりにつくのたつたあげ ごしきあえ すましじる	ぎゅうにゅう ささげ とりにつく かまぼこ とうふ わかめ	こめ もちごま ごま でんぷん あぶら さとう	にんにく しょうが こまつな にんじん もやし キャベツ コーン ねぎ えのき	674 kcal 28.0 g 24.5 g
21月	開校記念日					
22火	○	しょくばん (てづくりジャム) あったかあきのシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにつく いんげんまめ なまクリーム	しょくパン さとう あぶら さつまいも じゃがいも バター こむぎこ	りんご レモン たまねぎ にんじん しめじ じゃがいも キャベツ もやし きゅうり	620 kcal 22.6 g 22.0 g
23水	勤労感謝の日					
24木	○	ふわふわたまごどん ちりめんあえ くだもの	ぎゅうにゅう たまご とりにつく とうふ ちりめん	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく キャベツ もやし りんご	589 kcal 25.2 g 16.6 g
25金	○	ツナコーンピラフ フライドポテトいりサラダ とうふとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ツナ とりにつく とうふ たまご	こめ パター じゃがいも あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン にんにく キャベツ きゅうり こまつな ねぎ	604 kcal 25.1 g 22.4 g
28月	○	ナポリタン ベーコンチーズケーキ ☆誕生日デザート★11月★	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ たまご なまクリーム	スパゲッティ あぶら ごま じゃがいも さとう こむぎこ	たまねぎ エリンギ ピーマン にんにく トマト きゅうり キャベツ もやし コーン レモン	602 kcal 23.6 g 28.9 g
29火	○	セサミパン じゃがいものチーズやき コールスローサラダ たまごとはくさいのスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにつく たまご	セサミパン じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン はくさい こまつな	570 kcal 25.6 g 26.3 g
30水	○	むぎごはん いかのかりんとがらめ かおりづけ みそしる	ぎゅうにゅう いか みそ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ピーナッツ じゃがいも	はくさい きゅうり しょうが えのき ねぎ こまつな	567 kcal 24.7 g 14.3 g

献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。

給食費の引き落とし日 11月8日(火)

11月分の引き落としになります。前日までのご入金をお願いいたします。未納の場合は、給食内容に影響が出ます。必ず納入できるようにご協力をお願いいたします。

11/10(木)はセレクト給食を実施します。

10月に児童のみなさんに

A/パインパン、B/ココアパン

どちらを食べたいか、アンケートを取りました。

当日お楽しみに！

