



11月 献立予定表①



両面印刷になっています。14日～30日の献立予定表は裏面です。

★12日（土）学芸会は給食の提供があります。

令和4年 荒川区立第五峡田小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
1 火	牛乳 麦入りごはん 小松菜の卵焼き じゃこ入りサラダ さつま汁	牛乳 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ みそ	米 米粒麦 油 さとう ごま ごま油 さつまいも	にんじん 長ねぎ こまつな キャベツ たまねぎ ごぼう	647	28.4	
2 水	【学芸会献立・1年生】 ～「 おんがくのきらいな王さま 」より～ 牛乳 きなこ豆乳トースト れんこんのパリパリサラダ ★森のマカロニスーフ	牛乳 きな粉 豆乳 卵 ベーコン	食パン さとう バター 油 オリーブ油 マカロニ	もやし キャベツ にんじん れんこん たまねぎ にんにく えのきたけ	630	23.1	
4 金	【学芸会献立・2年生】 ～「 11ぴきのねこ 」より～ 牛乳 ★大きな魚ごはん 鶏肉と大豆のうま煮 青菜のおろしポン酢和え	牛乳 鶏肉 ツナ 鶏肉 大豆	米 米粒麦 油 さとう こんにやく じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう さやいんげん こまつな もやし えのきたけ だいこん	693	29.6	
7 月	【学芸会献立・3年生】 ～「 寿限無 」より～ 牛乳 麦入りごはん ★たんこぶバーグ 切干大根煮 みそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 ひじき 油揚げ みそ	米 米粒麦 パン粉 さとう でんぷん 油 じゃがいも	たまねぎ 切干し大根 にんじん 干ししいたけ	594	23.6	
8 火	【学芸会献立・4年生】 ～「 7つの海の船乗りラシード 」より～ 牛乳 ★ピタパン カレービーンズコロケ ポイルキャベツ 野菜スープ ★みかん	牛乳 豚肉 いんげんまめ ベーコン	ピタパン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ みかん	601	21.5	
9 水	【学芸会献立・5年生】 ～「 エルコスの祈り 」より～ 牛乳 小松菜チャーハン 鶏ささみの塩レモンサラダ ★F21フルーツポンチ	牛乳 豚肉 鶏肉 粉寒天 乳酸菌飲料	米 油 さとう	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ レモン 黄桃缶 パイン缶 りんご ナタデココ	599	21.0	
10 木	【学芸会献立・6年生】 ～「 魔法をすてたマジリン 」より～ 牛乳 コーンピラフ じゃがいものスープ ★さつまいもとりんごつつみ揚げ	牛乳 ベーコン	米 バター 油 じゃがいも さつまいも さとう ぎょうざの皮	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン にんにく キャベツ りんご	587	23.2	
11 金	【学芸会1日目】 牛乳 秋のクリームスパゲッティ ビーンズサラダ 柿	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 大豆	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 オリーブ油 さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム えのきたけ えだまめ キャベツ 柿	610	23.7	
12 土	【学芸会2日目】 牛乳 カレーライス ハニーマスタードのサラダ パンナコッタ	牛乳 豚肉 粉寒天 生クリーム	米 米粒麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう はちみつ オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ もやし 桃	696	20.8	
					11月分 一日あたりの平均	624	24.2
					中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

◎感染症等の影響により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。
◎「**太字**」になっている献立名が行事食等になっています。

～学芸会献立～

◎学芸会に向けて、各学年の演目に合わせたメニューを2日(水)～10日(木)に実施します。楽しみにしてください。

