



# 11月学校給食献立予定表



令和7年

新宿区立愛日小学校

| 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                                                   |                  |
| 5   | 水   | ドライカレー 牛乳<br>キャベツスープ みかん                     | 牛乳 豚肉 大豆 鶏肉                                          | 油 米 麦 米粉                                              | たまねぎ しょうが にんにく セロリ<br>にんじん ピーマン ホールトマト<br>キャベツ こまつな みかん       | 617kcal<br>20.8g |
| 6   | 木   | ごはん 牛乳<br>山賊焼き 野菜のお浸し<br>青菜と根菜のみそ汁           | 牛乳 鶏肉 油揚げ みそ                                         | 米 油 でんぷん<br>じゃがいも                                     | にんにく しょうが キャベツ にんじん<br>こまつな もやし たまねぎ                          | 622kcal<br>24.6g |
| 7   | 金   | かやくごはん 牛乳<br>おでん 甘みそドレッシングサラダ                | 牛乳 油揚げ 昆布<br>さつま揚げ 焼き竹輪<br>つみれ 揚げボール<br>西京みそ ちりめんじゃこ | 米 油 こんにゃく さとう<br>三温糖 ちくわぶ<br>ごま油 白ごま                  | 干しいたけ たけのこ にんじん<br>だいこん キャベツ こまつな                             | 563kcal<br>23.1g |
| 10  | 月   | 親子丼 牛乳<br>野菜ときのこのお浸し<br>大根のみそ汁               | 牛乳 鶏肉 卵 油揚げ<br>みそ わかめ                                | 米 麦 油 さとう                                             | しょうが ごぼう にんじん たまねぎ<br>みつば もやし こまつな えのきたけ<br>だいこん 長ねぎ          | 611kcal<br>26.8g |
| 11  | 火   | フィッシュバーガー 牛乳<br>オニオンドレッシングサラダ<br>ミネストローネ     | 牛乳 さけ ベーコン<br>豚肉 ひよこめ                                | ショートニングパン 油<br>小麦粉 パン粉 さとう<br>じゃがいも 三温糖               | たまねぎ キャベツ こまつな もやし<br>にんじん セロリ ホールトマト パセリ                     | 624kcal<br>31.1g |
| 12  | 水   | ごはん 牛乳<br>のりの佃煮 野菜のごま浸し<br>生揚げとじゃがいもの煮物      | 牛乳 ほしのり あさり<br>豚肉 生揚げ                                | 米 さとう 油 こんにゃく<br>じゃがいも 白ごま                            | しょうが にんじん 干しいたけ<br>たまねぎ いんげん こまつな キャベツ                        | 584kcal<br>22.9g |
| 13  | 木   | スパゲティパスタ 牛乳<br>大麦のスープ 柿                      | 牛乳 ベーコン いか あさり<br>粉チーズ 豚肉                            | スパゲッティ 油<br>オリーブ油 バター<br>押麦 マカロニ                      | にんにく にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム セロリ ホールトマト<br>こまつな かき               | 612kcal<br>26.9g |
| 14  | 金   | チャーハン 牛乳<br>春雨サラダ 青菜と豆腐のスープ                  | 牛乳 ベーコン 豚肉<br>卵 豆腐                                   | 油 米 麦<br>はるさめ さとう                                     | しょうが 長ねぎ グリンピース にんじん<br>キャベツ もやし きゅうり<br>たまねぎ こまつな            | 584kcal<br>23.1g |
| 17  | 月   | バターライス 牛乳<br>ボルシチ ひよこ豆のサラダ<br>おひさまゼリー        | 牛乳 豚肉 生クリーム<br>ひよこめ 粉寒天                              | 米 麦 バター 油<br>じゃがいも さとう                                | にんにく たまねぎ にんじん かぶ<br>ピーズ キャベツ パセリ こまつな<br>もやし オレンジジュース        | 575kcal<br>19.0g |
| 18  | 火   | けんちんうどん 牛乳<br>野菜の天ぷら<br>野菜のしょうがじょうゆ          | 牛乳 鶏肉 油揚げ                                            | うどん 油 こんにゃく<br>さとう でんぷん<br>さつまいも 小麦粉                  | ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ<br>かぼちゃ しょうが こまつな<br>キャベツ もやし               | 636kcal<br>20.9g |
| 19  | 水   | さつまいもごはん 牛乳<br>魚のもみじ焼き 豚汁<br>ポン酢ドレサラダ        | 牛乳 ながめばる わかめ<br>豚肉 みそ 油揚げ                            | 米 麦 さつまいも 油<br>マヨネーズ(エッグケア) さとう<br>白ごま こんにゃく<br>じゃがいも | にんじん しめじ キャベツ だいこん<br>ごぼう 長ねぎ                                 | 583kcal<br>25.8g |
| 20  | 木   | チョコチップパン 牛乳<br>ポークシチュー りんご                   | 牛乳 豚肉                                                | チョコチップパン 油<br>じゃがいも ソイレブール<br>米粉 さとう                  | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>ホールトマト グリンピース りんご                      | 550kcal<br>19.3g |
| 21  | 金   | ごはん 牛乳<br>ししゃものごまヨ焼き<br>れんこんサラダ<br>じゃがいものみそ汁 | 牛乳 ししゃも みそ                                           | 米 マヨネーズ(エッグケア)<br>白ごま さとう<br>油 じゃがいも                  | にんじん キャベツ もやし みずな<br>れんこん たまねぎ こまつな                           | 614kcal<br>25.8g |
| 25  | 火   | ごはん 牛乳<br>サバの味噌煮 豆腐のすまし汁<br>野菜のからししょうゆ       | 牛乳 さば みそ 豆腐<br>ちらしかまぼこ                               | 米 さとう                                                 | しょうが にんじん キャベツ<br>ほうれんそう えのきたけ だいこん<br>長ねぎ こまつな               | 601kcal<br>26.6g |
| 26  | 水   | プルコギ丼 牛乳<br>チョレギサラダ トックスープ                   | 牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉                                         | 米 麦 油 三温糖<br>でんぷん ごま油<br>白ごま トック                      | たまねぎ にんじん もやし りんご<br>しょうが にんにく にら キャベツ<br>きゅうり はくさい だいこん こまつな | 587kcal<br>23.3g |
| 27  | 木   | シュガートースト 牛乳<br>秋のクリームシチュー 早香                 | 牛乳 豆乳 鶏肉<br>豆乳クリーム                                   | 食パン バター 油<br>さとう ソイレブール<br>小麦粉 さつまいも                  | たまねぎ にんじん ホールコーン<br>ほんしめじ パセリ はやか                             | 578kcal<br>20.3g |
| 28  | 金   | 五目あんかけそば 牛乳<br>青菜ともずくのスープ<br>スイートポテト         | 牛乳 豚肉 なんと<br>かまぼこ ベーコン 豆腐<br>もずく 豆乳クリーム              | 中華めん 油 さとう<br>でんぷん ごま油<br>さつまいも<br>ソイレブール はちみつ        | しょうが たけのこ 干しいたけ<br>にんじん たまねぎ はくさい<br>チンゲンサイ もやし こまつな          | 592kcal<br>24.1g |

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

## 実りの秋、食べ物を大切にいただきます



|                        | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|------------------------|-----------------|--------------|
| 11月分 一日あたりの平均          | 596             | 24.0         |
| 3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 650             | 26.0         |

お米をはじめ、大豆や里いも、ぶどうなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。日本各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



新宿区の友好提携都市である長野県伊那市から給食用食材として、お米を11月と1月に無償提供していただく予定です。お楽しみに♪  
→伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」