11月学校給食献立予定表

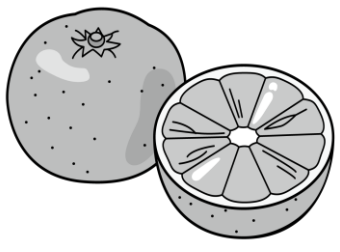
令和8年　　新宿区立愛日小学校

実施日		献立名	材料名			栄養価
日	曜		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 たんぱく質
2	月	振替休日				
4	水	コーンピラフ　牛乳 ビーンズサラダ　みかん	牛乳　鶏肉　大豆　ツナ缶	米　麦　油 でんぷん　さとう	マッシュルーム　にんじん　玉ねぎ ホールコーン　グリンピース　もやし きゅうり　みかん	588kcal 22.3g
5	木	ごはん　牛乳 和風ハンバーグ　コーンサラダ 沢煮わん	牛乳　押し豆腐 鶏肉　豚肉　みそ	米　油　パン粉 さとう　でんぷん	玉ねぎ　にんじん　しょうが　小松菜 キャベツ　もやし　ホールコーン　ごぼう たけのこ　だいこん	649kcal 28.1g
6	金	バターライス　牛乳 ボルシチ　カラフルサラダ オレンジゼリー	牛乳　豚肉　生クリーム 粉寒天	米　麦　バター　油 じゃがいも　さとう　三温糖	にんにく　玉ねぎ　にんじん　かぶ ビーツ　キャベツ　パセリ　だいこん きゅうり　ホールコーン　オレンジｼﾞｭｰｽ	557kcal 17.4g
9	月	かますのかば揚げ丼　牛乳 野菜のお浸し　豚汁	牛乳　かます　豚肉 みそ　油揚げ	米　麦　油　でんぷん さとう　こんにゃく じゃがいも	キャベツ　にんじん　小松菜　もやし ごぼう　だいこん　長ねぎ	585kcal 22.3g
10	火	かやくごはん　牛乳 おでん　甘みそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ	牛乳　油揚げ　結び昆布 さつま揚げ　焼き竹輪　つみれ 揚げボール　西京みそ ちりめんじゃこ	米　油　こんにゃく　さとう 三温糖　ちくわぶ ごま油　白ごま	干ししいたけ　たけのこ　にんじん だいこん　キャベツ　小松菜	564kcal 23.2g
11	水	シュガートースト　牛乳 鮭のクリームシチュー キャロットソースサラダ	牛乳　豆乳　ベーコン　さけ 豆乳クリーム（こくりーむ）	食パン　バター グラニュー糖　油　小麦粉 じゃがいも　さとう	玉ねぎ　にんじん　にんにく ホールコーン　ほんしめじ　ほうれんそう 小松菜　キャベツ　きゅうり	569kcal 24.9g
12	木	ごはん　牛乳 ししゃものごま天ぷら　おかか和え じゃがいものみそ汁	牛乳　ししゃも かつお節　みそ	米　油　小麦粉　でんぷん さとう　白ごま　じゃがいも	キャベツ　にんじん　もやし 玉ねぎ　小松菜	602kcal 23.7g
13	金	和風きのこスパゲティ　牛乳 海藻サラダ　フルーツヨーグルト	牛乳　ベーコン　豚肉 ひじき　わかめ　ヨーグルト	スパゲッティ　油 さとう　ごま油	にんにく　しょうが　にんじん　玉ねぎ しめじ　干ししいたけ　えのきたけ ピーマン　もやし　キャベツ 黄桃缶　パイン缶　みかん缶	571kcal 24.5g
16	月	ごはん　牛乳 白身魚のもみじ焼き ポン酢ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ　白菜のみそ汁	牛乳　さわら　わかめ 油揚げ　みそ	米　マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ) さとう　油　白ごま	にんじん　しめじ　キャベツ　だいこん 玉ねぎ　はくさい　長ねぎ	586kcal 23.6g
17	火	マーボー丼　牛乳 卵とコーンのスープ　早香	牛乳　豚肉　豚レバー　みそ 豆腐　鶏肉　卵	米　麦　油　さとう でんぷん　ごま油	にんにく　しょうが　長ねぎ 干ししいたけ　にら　玉ねぎ　ホールコーン クリームコーン　万能ねぎ　早香	677kcal 29.6g
18	水	ミルクパン　牛乳 さつまいものグラタン 豆と野菜のスープ	牛乳　鶏肉　チーズ 豚肉　レンズ豆	ミルクパン　油　バター 小麦粉　さつまいも マカロニ	玉ねぎ　ホールコーン　にんじん	658kcal 25.8g
19	木	ごまごはん　牛乳 いかと大根の炒め煮 せんべい汁　りんごゼリー	牛乳　焼き竹輪　いか 鶏肉　粉寒天	米　麦　白ごま　油　さとう こんにゃく　さといも しらたき　かやきせんべい	干ししいたけ　にんじん　だいこん さやいんげん　ごぼう　長ねぎ 小松菜　りんごジュース	601kcal 23.1g
20	金	けんちんうどん　牛乳 野菜のしょうがじょうゆ さつまいも蒸しパン	牛乳　かつお節　鶏肉 油揚げ　豆乳	うどん　油　こんにゃく さとう　でんぷん　小麦粉 ソイレブール（豆乳バター） さつまいも	ごぼう　にんじん　だいこん　長ねぎ しょうが　小松菜　キャベツ　もやし	642kcal 22.5g
24	火	ごはん　牛乳 サバのソース煮　根菜のみそ汁 野菜のからしじょうゆ	牛乳　さば　油揚げ　みそ	米　三温糖　でんぷん じゃがいも	しょうが　にんじん　キャベツ ほうれんそう　えのきたけ 玉ねぎ　小松菜	591kcal 24.2g
25	水	みそラーメン　ジョア 春巻き　きゅうりのサラダ	ジョア　豚肉　みそ	ラーメン　ごま油　油 白ごま　はるさめ　でんぷん 春巻きの皮　小麦粉　さとう	しょうが　にんにく　玉ねぎ　にんじん もやし　キャベツ　にら　長ねぎ　たけのこ ホールコーン　干ししいたけ　きゅうり	640kcal 27.7g
26	木	キーマカレーライス　牛乳 キャベツスープ　みかん	牛乳　豚肉　大豆　鶏肉	米　麦　油　米粉	しょうが　にんにく　セロリ　玉ねぎ にんじん　ピーマン　ホールトマト キャベツ　小松菜　みかん	603kcal 20.6g
27	金	ピザトースト　牛乳 ポトフ　大根サラダ	牛乳　ベーコン　ハム チーズ　フランクフルト 鶏肉　ひよこ豆	食パン　油 じゃがいも　さとう	玉ねぎ　マッシュルーム　ホールトマト ピーマン　にんじん　キャベツ　パセリ だいこん　きゅうり	591kcal 27.9g
30	月	昆布ごはん　牛乳 生揚げとじゃがいもの煮物 野菜のごま浸し	牛乳　鶏肉　刻み昆布 油揚げ　豚肉　生揚げ	米　麦　油　さとう こんにゃく　じゃがいも 白ごま	にんじん　さやえんどう　しょうが 干ししいたけ　玉ねぎ　さやいんげん 小松菜　キャベツ	596kcal 24.2g

◎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。

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
11月分　一日あたりの平均	604	24.2
3･4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

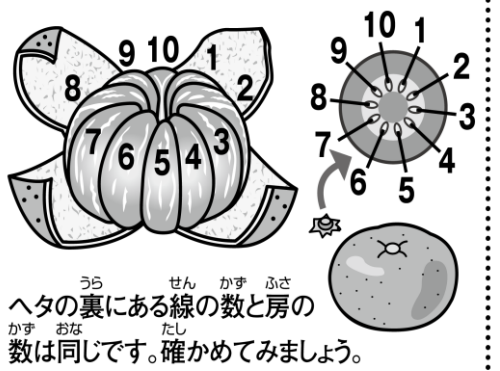
みかん



旬：秋～冬

一般的に「みかん」といえば「温州みかん」のことを指します。温州みかんは日本の鹿児島県が原産です。味がよく、種がないので食べやすいことから栽培が広がり、日本を代表する果物になりました。現在、温暖な沿岸地域を中心に栽培されており、和歌山県、愛媛県、静岡県、熊本県、長崎県の5県で、全国の生産量の7割を占めています。※

皮膚、鼻やのど等の粘膜の健康維持を助ける「ビタミンC」、おなかの調子をよくする「食物繊維」、正常な血圧を保つのに必要な「カリウム」という栄養素を豊富に含みます。



ヘタの裏にある線の数と房の数は同じです。確かめてみましょう。

※農林水産省「令和7年産みかんの結果樹面積、収穫量及び出荷量」