令和8年

# 11月学校給食献立予定表

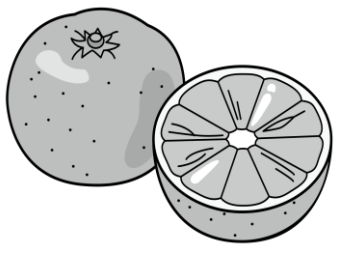
新宿区立江戸川小学校

| 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<br>たんぱく質 |
| 2 | 月 | 牛乳　もみじごはん<br>車ふと野菜の煮物　みそドレサラダ　かき | 牛乳 鶏もも肉 みそ | 精白米 米粒麦 ごま油 こんにゃく じゃがいも さとう 焼きふ | にんじん ごぼう グリンピース だいこん キャベツ こまつな かき | 624 kcal<br>20.9 g |
| 4 | 水 | 牛乳　和風スープスパゲッティ<br>海藻サラダ　キャロット蒸しパン | 牛乳 ベーコン 昆布 ベビーほたて 海草ミックス 豆乳 | スパゲッティ オリーブ油 でんぷん さとう ごま油 小麦粉 | にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干ししいたけ えのき こまつな もやし キャベツ レーズン | 617 kcal<br>23.7 g |
| 5 | 木 | 牛乳　麦ごはん　ほっけの塩こうじ焼き<br>五目豆煮　かきたま汁 | 牛乳 ほっけ みそ 大豆 豆腐 卵 | 精白米 米粒麦 塩こうじ 油 こんにゃく さとう でんぷん | ごぼう にんじん れんこん 干ししいたけ 長ねぎ こまつな | 571 kcal<br>28.3 g |
| 6 | 金 | 牛乳　カレーピラフ<br>れんこんﾁｯﾌﾟｽｻﾗﾀﾞ　トマトスープ | 牛乳 鶏もも肉 いか ベーコン | 精白米 米粒麦 油 さとう シェルマカロニ | にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース こまつな キャベツ れんこん セロリ にんにく トマト | 586 kcal<br>20.2 g |
| 9 | 月 | 牛乳　きのこごはん　ふろふき大根<br>豚汁　ほうじ茶ゼリー | 牛乳 鶏むね肉 油揚げ みそ 豚ばら肉 粉寒天 | 精白米 米粒麦 油 さとう 白すりごま こんにゃく じゃがいも | にんじん 干ししいたけ ぶなしめじ まいたけ だいこん ごぼう たまねぎ 長ねぎ | 562 kcal<br>21.9 g |
| 10 | 火 | 牛乳　中華まぜごはん<br>手作りしゅうまい　中華春雨スープ | 牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 豚ひき肉 ひじき 鶏むね肉 豆腐 | 精白米 米粒麦 ごま油 さとう でんぷん しゅうまいの皮 はるさめ | 干ししいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ しょうが こまつな | 642 kcal<br>24.8 g |
| 11 | 水 | 牛乳　さんまごはん<br>ひじき煮　大根のそぼろ汁 | 牛乳 さんま 芽ひじき 大豆 油揚げ 鶏ひき肉 | 精白米 米粒麦 でんぷん 油 さとう 油 こんにゃく | しょうが 万能ねぎ ごぼう 干ししいたけ にんじん だいこん もやし こまつな | 594 kcal<br>21.8 g |
| 12 | 木 | 牛乳　鶏肉ときのこのカレーライス<br>小松菜とｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ　みかん | 牛乳 鶏もも肉 レンズまめ | 精白米 米粒麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう | にんにく たまねぎ ぶなしめじ エリンギ キャベツ こまつな きゅうり にんじん りんご みかん | 646 kcal<br>22.6 g |
| 13 | 金 | 牛乳　ハギストースティ　イギリスの料理<br>フィッシュ＆チップス　コッカリーキー | 牛乳 豚ひき肉 豚肝臓 大豆 チーズ たら 鶏もも肉 | 食パン 油 米粉 じゃがいも | たまねぎ にんじん にんにく キャベツ 長ねぎ | 581 kcal<br>27.6 g |
| 16 | 月 | 牛乳　いか天丼<br>野菜のおろし和え　かぼちゃ汁 | 牛乳 いか 豚肉 みそ | 精白米 米粒麦 油 さつまいも 小麦粉 でんぷん さとう | にんじん もやし こまつな えのき だいこん かぼちゃ たまねぎ 長ねぎ | 654 kcal<br>26.5 g |
| 17 | 火 | 牛乳　ごはん　めかじきの照り焼き<br>春雨炒め　いもこ汁 | 牛乳 めかじき 豚ひき肉 豚もも肉 | 精白米 油 はるさめ さとう ごま油 さといも | しょうが にんにく にんじん たまねぎ えのき もやし さやいんげん ごぼう だいこん 長ねぎ | 584 kcal<br>26.7 g |
| 18 | 水 | 牛乳　ココア揚げパン<br>ポトフ　コーンサラダ | 牛乳 鶏もも肉 フランクフルト ひよこまめ | 油 コッペパン さとう じゃがいも | たまねぎ セロリ にんじん キャベツ グリンピース もやし コーン りんご | 634 kcal<br>21.6 g |
| 19 | 木 | 牛乳　麦ごはん　ひじきとツナの佃煮<br>ちくぜん煮　なめこ汁 | 牛乳 芽ひじき ツナ 鶏もも肉 焼き竹輪 高野豆腐 みそ 豆腐 | 精白米 米粒麦 さとう 油 こんにゃく さといも | にんじん ごぼう れんこん 干ししいたけ グリンピース だいこん なめこ 長ねぎ | 618 kcal<br>27.0 g |
| 20 | 金 | 牛乳　マーボー焼きそば<br>にらたまスープ　かき | 牛乳 豚ひき肉 豚肝臓 大豆 みそ 押し豆腐 卵 | 油 むし中華めん さとう でんぷん | にんにく しょうが 長ねぎ にんじん なす たまねぎ にら　かき | 589 kcal<br>28.1 g |
| 24 | 火 | 牛乳　五穀ごはん　めかぶ入りたまご焼き<br>かみかみｻﾗﾀﾞ　豆腐のみそ汁　和食の日 | 牛乳 鶏ひき肉 卵 押し豆腐 めかぶ わかめ ひよこまめ 豆腐 みそ わかめ | 精白米 もち米 黒米 米粒麦 きび 黒ごま 油 でんぷん さとう | しょうが にんじん こまつな キャベツ ごぼう はくさい 長ねぎ | 661 kcal<br>27.6 g |
| 25 | 水 | 牛乳　コッペパン/いちごジャム<br>シーフードグラタン　ベーコンと白菜のスープ | 牛乳 ベビーほたて いか チーズ ベーコン | コッペパン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉 | いちごジャム たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく はくさい こまつな | 584 kcal<br>26.1 g |
| 26 | 木 | はっこうにゅう　ごはん　鮭のもみじ焼き<br>小松菜サラダ　じゃがいものみそ汁 | はっこうにゅう さけ みそ 絹ごし豆腐 油揚げ わかめ | 精白米 マヨネーズ さとう 油 じゃがいも | たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな | 573 kcal<br>24.5 g |
| 27 | 金 | 牛乳　ごまみそ豆乳うどん<br>もやしサラダ　さつまいもスティック | 牛乳 豚ひき肉 みそ 豆乳 | 冷凍うどん 油 白ねりごま ごま油 白ごま さとう さつまいも | にんにく しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな もやし | 637 kcal<br>24.6 g |
| 28 | 土 | 牛乳　奈良茶飯　黒米いが蒸し<br>飛鳥汁　フルーツみつ豆　奈良県の料理 | 牛乳 豚ひき肉 みそ 粉寒天 えんどう | 精白米 米粒麦 でんぷん さとう もち米 黒米 じゃがいも | 長ねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな パイン みかん | 636 kcal<br>21.9 g |

◎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 | 610 | 24.5 |
| 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（しゅん）：秋（あき）～冬（ふゆ）

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。

※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」