



11月学校給食献立予定表



令和7年

新宿区立江戸川小学校

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	
4	火	牛乳 マーボー焼きそば にらたまスープ かき	牛乳 鶏ひき肉 豚肝臓 大豆 みそ 豆腐 卵	油 中華めん さとう でんぶん	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん な ず にら たまねぎ かき	589 kcal 30.5 g
5	水	牛乳 さんまご飯 ひじき煮 だいこん 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 でんぶん さと う 油 こんにゃく	しょうが 万能ねぎ ごぼう しいたけ に んじん だいこん もやし こまつな	591 kcal 21.7 g
6	木	牛乳 カレーピラフ さつまいもチップス トマトスープ	牛乳 鶏むね肉 いか ペー コン	精白米 米粒麦 油 さつまいも 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 もやし セ ロリ にんにく トマト	596 kcal 21.4 g
7	金	牛乳 きのこごはん ふろふき大根 豚汁 ほうじ茶ゼリー	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 豚肉 みそ 粉寒天	精白米 米粒麦 油 さとう ご ま こんにゃく じゃがいも	にんじん しいたけ しめじ まいたけ だ いこん ごぼう たまねぎ 長ねぎ	589 kcal 22.8 g
8	土	牛乳 麦ごはん ホッケのフライ ごもくまめ わかめのみそ汁	牛乳 ほっけ 大豆 みそ わ かめ	精白米 米粒麦 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく さとう	ごぼう にんじん れんこん しいたけ は くさい だいこん 長ねぎ	638 kcal 27.5 g
11	火	牛乳 食パン いちごジャム シーフードグラタン ベーコンと白菜のスープ	牛乳 豆乳 えび いか チー ズ ベーコン	食パン 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	580 kcal 26.7 g
12	水	牛乳 ごまみそ豆腐うどん もやしサラダ サツマイモスティック	牛乳 鶏ひき肉 みそ 豆乳	うどん 油 ごま ごま油 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 もやし こまつな	634 kcal 24.9 g
13	木	牛乳 もみじごはん くるま やさい にももの 車ふと野菜の煮物 みそドレサラダ	牛乳 鶏むね肉 みそ	精白米 米粒麦 ごま油 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	591 kcal 21.7 g
14	金	牛乳 チンジャオロース丼 ちゅうかほるめ 中華春雨スープ かき	牛乳 豚肉 みそ 鶏むね肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう で んぶん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン こまつな かき	588 kcal 23.0 g
17	月	牛乳 鶏肉ときのこのカレーライス こまつな 小松菜とキャベツのサラダ みかん	牛乳 鶏むね肉 レンズめ	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 しめじ エリンギ キャベツ こまつな きゅうり にんじん みかん	646 kcal 23.3 g
18	火	牛乳 いか天丼 野菜のおろしあえ かぼちゃ汁	牛乳 いか 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 さつまいも 小 麦粉 米粉 でんぶん さとう 油	にんじん もやし こまつな えのき だい こん かぼちゃ 長ねぎ	666 kcal 27.6 g
19	水	牛乳 ご飯 めかじきの照り焼き はるさめ 春雨炒め いもご汁	牛乳 めかじき 豚ひき肉 豚 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 ごぼう だいこん 長ねぎ	591 kcal 26.8 g
20	木	牛乳 きな粉 パン ポトフ コーンサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 フランクフルト ひよこめ	コッペパン さとう 油 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	597 kcal 23.0 g
21	金	ジョアマスクット お祝いしょうゆラーメン てづく 手作りしゅうまい 紅白ゼリー 120周年記念献立	豚肉 なた 豚ひき肉 ひじ き 粉寒天 牛乳	中華めん ごま油 油 さとう でんぶん しゅうまいの皮	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ こまつな たまねぎ クランベ リージュース	574 kcal 24.9 g



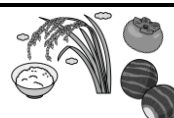
保健食育委員会のみなさんでアンケートを作成し、1年生から6年生、先生たちにもお祝いメニューのアンケートをとりました。
その結果、お祝いしょうゆラーメンに決定しました。
給食の中にうさぎがかくれています。探してみましょう♪



25	火	牛乳 五穀ごはん 切干大根入り玉子焼き わらう 和風サラダ いも団子汁	牛乳 豆腐 卵 鶏むね肉	精白米 もち米 黒米 米粒麦 きび 黒ごま 油 さとう 三温 糖 じゃがいも でんぶん	切干大根 しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのき ごぼう だいこ ん 長ねぎ	619 kcal 24.3 g
26	水	牛乳 スパゲティミートソース キャベツのレモン和え 焼きりんご	牛乳 鶏ひき肉 大豆 粉チー ズ	スパゲティ オリーブ油 油 さとう バター	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ト マト パセリ だいこん キャベツ レモン りんご	595 kcal 24.3 g
27	木	牛乳 ご飯 鮭のもみじ焼き お浸し じゃがいもの味噌汁	牛乳 さけ みそ 豆腐 油揚 げ わかめ	精白米 エッグフリーマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こ まつな	590 kcal 27.7 g
28	金	牛乳 ハギストースティ フィッシュ&チップス コックリキー	牛乳 豚ひき肉 豚肝臓 大豆 チーズ たら 鶏むね肉	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	573 kcal 29.0 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。

実りの秋食べ物を大切にいただきます



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。



今月も新宿区の友好提携都市である長野県伊那市のお米を使う予定です。お楽しみに♪
—伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」—