



11月学校給食献立予定表



令和7年

新宿区立花園小学校

実施日	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	かやくごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き すまし汁 柿	牛乳 油揚げ さけ かつお節 昆布 豆腐	米 麦 油 つきこんにやく さとう ノンエッグマヨネーズ	干ししいたけ にんじん たけのこ さやいんげん たまねぎ えのきたけ はくさい 長ねぎ こまつな かき	596 kcal 27.0 g
5	水	セサミビスキューパン 牛乳 ボークビーンズ レモたまドレッシングサラダ	牛乳 卵 豚肉 大豆	丸パン バター さとう 白すりごま 小麦粉 油 じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム りょくとうもやし きゅうり キャベツ ホールコーン レモン果汁	614 kcal 23.4 g
6	木	麦ごはん 牛乳 高野豆腐と野菜のうま煮 カリカリ油揚げのサラダ グレープゼリー	牛乳 鶏肉 かつお節 高野豆腐 油揚げ 粉寒天	米 麦 油 こんにやく じゃがいも さとう	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ りょくとうもやし きゅうり ぶどうジュース	650 kcal 24.3 g
7	金	ごはん 牛乳 つくね焼き 野菜のからしあえ 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 みそ 豆腐	米 油 生パン粉 さとう でんぶん	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ りょくとうもやし こまつな だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	604 kcal 26.6 g
8	土	カレーうどん 牛乳 野菜のおひたし キャラメルポテト	牛乳 かつお節 豚肉 油揚げ	うどん 油 さとう でんぶん さつまいも バター	にんじん 干ししいたけ たまねぎ キャベツ 長ねぎ こまつな りょくとうもやし ホールコーン	599 kcal 20.8 g
10	月	振替休業日				
11	火	ごはん 牛乳 ナガメバルのねぎみそ焼き 野菜のごまあえ いなか汁	牛乳 ナガメバル みそ 鶏肉 かつお節 昆布 豆腐 油揚げ	米 さとう 白ねりごま 白ごま 油 こんにやく さといも	長ねぎ しそ葉 しょうが キャベツ りょくとうもやし こまつな にんじん ごぼう だいこん	561 kcal 27.3 g
12	水	焼きぶたチャーハン 牛乳 春巻き かきたまスープ	牛乳 豚肉 豚肉 卵	米 麦 油 ごま油 さとう はるさめ 春巻きの皮 小麦粉 でんぶん	にんじん たまねぎ 長ねぎ 干ししいたけ たけのこ こまつな	677 kcal 24.5 g
13	木	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ りんご	牛乳 豚肉 ピザ用チーズ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン りんご	671 kcal 21.1 g
14	金	マーボー麺 牛乳 切り干し大根の中華風サラダ スイートポテト	牛乳 豚肉 みそ 押し豆腐 ツナ 生クリーム 卵	油 中華めん さとう でんぶん ごま油 さつまいも バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ 長ねぎ なら 切り干し大根 りょくとうもやし きゅうり	699 kcal 28.0 g
17	月	黒砂糖パン 牛乳 かぼちゃのグラタン ベーコンと白菜のスープ	牛乳 鶏肉 ピザ用チーズ ベーコン 豚肉 豆腐	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 マカロニ でんぶん	たまねぎ ホールコーン かぼちゃ にんじん はくさい こまつな	624 kcal 25.8 g
18	火	ごましおごはん 牛乳 ホキの竜田揚げ 野菜のおかかあえ 吉野汁	牛乳 ホキ 粉かつお かつお節 昆布 鶏肉	米 黒ごま 油 でんぶん 小麦粉 さとう ごま油	しょうが だいこん キャベツ きゅうり にんじん 干ししいたけ 長ねぎ こまつな	589 kcal 22.9 g
19	水	内藤とうがらしのペペロンチーノスパゲッティ 牛乳 じゃこサラダ さつまいも蒸しパン	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 卵	スパゲッティ オリーブ油 油 白ごま さとう ごま油 小麦粉 バター さつまいも	にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム 内藤とうがらし にんじん りょくとうもやし キャベツ	584 kcal 26.2 g
20	木	とりごぼろピラフ 牛乳 ツナポテのチーズ焼き 野菜のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ ピザ用チーズ 豚肉	米 麦 バター 油 じゃがいも	ごぼう マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン ホールコーン たまねぎ パセリ セロリ にんじん キャベツ	585 kcal 21.8 g
21	金	わかめごはん 牛乳 ぎせい豆腐 具だくさん汁 みかん	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉 押し豆腐 卵 かつお節 油揚げ みそ	米 麦 油 白ごま さとう こんにやく	にんじん 干ししいたけ グリンピース ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ こまつな みかん	610 kcal 28.6 g
25	火	【和食の日メニュー】 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 だいこんの梅ごまあえ さつまいものみそ汁	牛乳 さば みそ かつお節 油揚げ	米 さとう でんぶん 白ごま さつまいも	しょうが だいこん きゅうり ねり梅 たまねぎ 長ねぎ こまつな	621 kcal 26.3 g
26	水	ガーリックトースト 牛乳 トマトシチュー ポテトのハニーサラダ	牛乳 豚肉 いんげんまめ	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう はちみつ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	620 kcal 21.3 g
27	木	五目あんかけ焼きそば 牛乳 大根ときゅうりの華風漬け にゅうないどうふ	牛乳 豚肉 あさりむき いか 粉寒天 豆乳	油 中華めん さとう でんぶん ごま油	にんにく 干ししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ りょくとうもやし はくさい チンゲンサイ きゅうり だいこん りんご缶 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	560 kcal 23.0 g
28	金	ごはん 牛乳 かみかみ昆布ふりかけ 肉じゃが 和風サラダ	牛乳 かえりじゃこ かつお節 塩昆布 豚肉 しらす干し	米 白ごま さとう 油 つきこんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん りょくとうもやし こまつな しょうが	617 kcal 24.9 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。

◎納品の都合により食材が変更になる場合があります。

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、たくさんの方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♪
～イメージキャラクター「イーナちゃん」～



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11月分 一日あたりの平均	616	24.7
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

