11月学校給食献立予定表

令和8年　　新宿区立花園小学校

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	【都市農業の日:東京都産の野菜使用】 ごはん　牛乳 さつまいものコロッケ　ナムル 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 みそ	米 麦 さつまいも さとう じゃがいも 油 小麦粉 ごま油 ポテトフレーク パン粉	たまねぎ りょくとうもやし にんじん こまつな はくさい 長ねぎ	643 kcal 21.3 g
3	火	文化の日				
4	水	豆腐のうま煮丼　牛乳 海そうサラダ　りんご	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 ひじき わかめ	米 麦 油 つきこんにゃく さとう でんぷん 白ごま	にんじん たまねぎ 干ししいたけ グリンピース キャベツ こまつな りょくとうもやし りんご	596 kcal 23.7 g
5	木	ミルクパン　牛乳 マカロニグラタン　野菜のスープ	牛乳 鶏肉 粉チーズ いんげんまめ	ミルクパン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース セロリ キャベツ こまつな	590 kcal 25.6 g
6	金	きんぴらごはん　牛乳 焼きししゃも　春雨サラダ 吉野汁	牛乳 豚肉 ししゃも ハム かつお節 昆布 鶏肉	米 麦 油 つきこんにゃく さとう 白ごま はるさめ ごま油 でんぷん	ごぼう にんじん 干ししいたけ りょくとうもやし キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん 長ねぎ こまつな	563 kcal 26.0 g
7	土	内藤唐辛子のペペロンチーノスパゲッティ 牛乳　マセドアンサラダ さつまいも蒸しパン	牛乳 豚肉 卵	スパゲッティ オリーブ油 油 じゃがいも さとう 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 とうがらし ホールコーン にんじん きゅうり	583 kcal 23.5 g
9	月	振替休業日				
10	火	ごはん　牛乳 さわらのねぎみそ焼き　野菜のごまあえ いなか汁	牛乳 さわら 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 こんにゃく 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	591 kcal 28.4 g
11	水	五目あんかけ焼きそば　牛乳 内藤唐辛子で漬けたきゅうりと大根の華風漬け 牛乳寒天入りフルーツポンチ	牛乳 豚肉 なると 粉寒天 豆乳	油 中華めん さとう でんぷん 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 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	566 kcal 21.5 g
12	木	カレーライス　牛乳 コールスローサラダ　みかん	牛乳 鶏肉 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 みかん	678 kcal 21.4 g
13	金	揚げ大豆ごはん　牛乳 たまとまチーズ焼き 切干大根のごま酢あえ　大根のみそ汁	牛乳 大豆 あおのり 卵 ダイスチーズ 焼き竹輪 かつお節 みそ	米 麦 油 でんぷん さとう エッグケアマヨネーズ 白ごま	たまねぎ トマト ピーマン 切干し大根 にんじん きゅうり りょくとうもやし だいこん 長ねぎ こまつな	606 kcal 24.5 g
16	月	かやくごはん　牛乳 鮭のもみじ焼き　すまし汁　かき	牛乳 油揚げ さけ かつお節 昆布 豆腐 ちらしかまぼこ	米 麦 油 つきこんにゃく さとう エッグケアマヨネーズ	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	582 kcal 27.4 g
17	火	セサミビスキュイパン　牛乳 チキンビーンズ　レモたまドレッシング	牛乳 卵 鶏肉 大豆	丸パン バター さとう 白ごま 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	641 kcal 24.6 g
18	水	マーボーめん　牛乳 中華風サラダ　スイートポテト	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 ツナ 生クリーム 卵	油 中華めん さとう でんぷん 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 にら 切干し大根 りょくとうもやし きゅうり	706 kcal 28.6 g
19	木	ガーリックピラフ　牛乳 ジャーマンポテト　卵とコーンのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	米 麦 油 バター じゃがいも でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ クリームコーン	602 kcal 19.6 g
20	金	チンジャオロース丼　牛乳 わかめスープ　アセロラゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ 粉寒天	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン 長ねぎ こまつな アセロラジュース	573 kcal 22.2 g
23	月	勤労感謝の日				
24	火	【和食の日メニュー】 ごはん　牛乳 さばのみそ煮　大根の梅ごまあえ 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 さば みそ かつお節 豆腐 わかめ	米 さとう でんぷん 白ごま	しょうが だいこん きゅうり ねり梅 ぶなしめじ こまつな 長ねぎ	584 kcal 26.9 g
25	水	【埼玉県の料理】 おきりこみ　牛乳 みそポテト　野菜のからしあえ	牛乳 かつお節 昆布 鶏肉 生揚げ みそ	ほうとう麺 油 さとう でんぷん じゃがいも 小麦粉	干ししいたけ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ りょくとうもやし キャベツ	611 kcal 23.1 g
26	木	ごはん　牛乳 つくね焼き　磯おひたし じゃがいもいりみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 刻みのり かつお節 みそ 油揚げ わかめ	米 油 生パン粉 さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな りょくとうもやし	631 kcal 27.0 g
27	金	わかめごはん　牛乳 ぎせい豆腐　具だくさん汁 早香	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 卵 かつお節 油揚げ みそ	米 麦 油 白ごま さとう こんにゃく	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 早香	600 kcal 26.8 g
30	月	チリビーンズドッグ　牛乳 ポトフ　ツナサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ピザ用チーズ ツナ	コッペパン 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ こまつな りょくとうもやし りんご	601 kcal 28.1 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。
◎日本食品標準成分表2020年版(八訂)の改訂によりエネルギー算出方法が変わりました。
　そのためこれまでよりもエネルギー量が低く算出されますが、給食の内容・量は従来通りです。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
11月分　一日あたりの平均	608	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