

[11月献立表]

2025年11月

新宿区立西新宿小学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|---------|--------------|----|---------------------------|----------------------------------|---|----------------------|
| 4 火 | 里いもご飯 | ○ | 油あげ | 精白米、里いも、揚げ油 | にんじん、ぶなしめじ | 645 kcal |
| | 魚の照り焼き | | めばる | 三温糖、じゃがいもでん粉 | しょうが | 29.5 g |
| | 小松菜と白菜のお浸し | | | | 小松菜、白菜、緑豆もやし | 25.5 g |
| | 豆腐と三つ葉のすまし汁 | | 木綿どうふ | | えのきたけ、糸みつば | |
| 5 水 | 麦ご飯 | ○ | | 精白米、米粒麦 | | 678 kcal |
| | 特製グラタン | | ワインナー、牛乳、生クリーム、チーズ | 米ぬか油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、マカロニ | 玉ねぎ、ブロッコリー | 25.4 g |
| | 焼肉サラダ | | 豚もも肉 | 米ぬか油、白滝、ごま油、三温糖、白ごま | しょうが、にんじん、きゅうり、キャベツ | 27.4 g |
| 6 木 | 豚キムチ丼 | ○ | 豚もも肉 | 精白米、米粒麦、つきこんにやく、三温糖 | 玉ねぎ、白菜キムチ、にら | 587 kcal |
| | 中華風卵スープ | | 鶏むね肉、鶏卵、木綿どうふ | じゃがいもでん粉、ごま油 | しょうが、にんじん、緑豆もやし、小松菜 | 28.3 g |
| | りんご | | | | りんご | 17.3 g |
| 7 金 | ミートソーススパゲティ | ○ | 豚ひき肉、大豆、エダムチーズ | スパゲッティ、米ぬか油、米粉 | にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、トマトジュース | 731 kcal |
| | レモンドレッシングサラダ | | | ごま油、上白糖、白ごま | ブロッコリー、キャベツ、にんじん、レモン | 29.7 g |
| | ドーナツ♪ | | 鶏卵、牛乳、押しどうふ | 薄力粉、有塩バター、上白糖、黒砂糖、揚げ油 | | 29.4 g |
| 11 火 | ご飯 | ○ | | 精白米 | | 570 kcal |
| | 鮭のバター醤油焼き | | さけ | 有塩バター | | 32.4 g |
| | 3色野菜のごま和え | | | 三温糖、ごま | 小松菜、にんじん、緑豆もやし | 16.8 g |
| | 豆腐となめこの味噌汁 | | 木綿どうふ、淡色辛みそ | | 玉ねぎ、なめこ、小松菜 | |
| 12 水 | ガーリックフランス | ○ | | ソフトフランスパン、有塩バター、オリーブ油 | にんにく、パセリ | 632 kcal |
| | ポークピーンズ | | 豚かた肉、大豆、エダムチーズ | 米ぬか油、じゃがいも | セロリ、にんじん、玉ねぎ、しょうが | 23.7 g |
| | 杏仁豆腐 | | 粉寒天、牛乳、生クリーム | 上白糖 | みかん缶詰、パインアップル缶詰 | 28.0 g |
| 13 木 | ご飯 | ○ | | 精白米 | | 599 kcal |
| | おでん | | ワインナー、焼き竹輪、生あげ、がんもどき、うずら卵 | 三温糖、こんにゃく | 大根、にんじん | 25.6 g |
| | ゆかり和え | | | | キャベツ、きゅうり、緑豆もやし、にんじん、ゆかり | 22.0 g |
| 14 金 | カレーライス | ○ | 鶏もも肉 | 精白米、米粒麦、米ぬか油、薄力粉、じゃがいも | にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草 | 719 kcal |
| | パリパリサラダ | | | 米ぬか油、ごま油、三温糖、ワンタンの皮、揚げ油 | キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん | 20.8 g |
| | りんご | | | | りんご | 22.3 g |
| 17 月 | 坦々豆乳つけ麺 | ○ | 豚ひき肉、豆乳 | むし中華めん、米ぬか油、ごま油、上白糖 | にんにく、しょうが、干ししいたけ、にんじん、キャベツ、緑豆もやし、チンゲン菜、根深ねぎ | 588 kcal |
| | コーンとチーズのサラダ | | ダイスチーズ | 米ぬか油 | とうもろこし、にんじん、きゅうり | 26.5 g |
| | みかん | | | | 温州みかん | 23.3 g |
| 18 火 | セルフホットドック | ○ | ワインナー | コッペパン、上白糖 | キャベツ | 605 kcal |
| | ABCスープ | | 鶏もも肉 | じゃがいも、マカロニ | しょうが、にんじん、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、マッシュルーム、パセリ | 25.3 g |
| | 柿 | | | | 柿 | 30.2 g |
| 19 水 | 麦ご飯 | ○ | | 精白米、米粒麦 | | 684 kcal |
| | 情熱のチキン南蛮 | | 鶏もも肉、鶏卵 | 揚げ油、三温糖、薄力粉、じゃがいもでん粉、マヨネーズ(イックケ) | にんにく、玉ねぎ、きゅうり、レモン | 29.3 g |
| | 即席漬け | | | | キャベツ、にんじん、きゅうり | 27.1 g |
| | 厚揚げとわかめの味噌汁 | | 乾燥わかめ、生あげ、淡色辛みそ、赤色辛みそ | | 根深ねぎ | |
| 20 木 | すずしろ菜飯 | ○ | | 精白米、米ぬか油、ごま油、白ごま | 大根葉 | 627 kcal |
| | まぐろのガーリック焼き | | きはだまぐろ | ごま油 | にんにく | 33.9 g |
| | 炒合菜(チャーホーサイ) | | 豚もも肉 | 米ぬか油、緑豆春雨、ごま油 | にんにく、しょうが、にんじん、緑豆もやし、キャベツ、にら | 19.2 g |
| | 大根と小松菜の味噌汁 | | 木綿どうふ、油あげ、赤色辛みそ、淡色辛みそ | | 玉ねぎ、大根、小松菜 | |
| 21 金 | マーボー丼 | ○ | 豚ひき肉、淡色辛みそ、八丁みそ、木綿どうふ | 精白米、米粒麦、米ぬか油、三温糖、じゃがいもでん粉、ごま油 | しょうが、にんにく、にんじん、根深ねぎ、にら | 736 kcal |
| | プロッコリーの中華和え | | | ごま油、上白糖、白ごま | プロッコリー、キャベツ、にんじん | 24.4 g |
| | スイートポテト | | 牛乳、生クリーム、鶏卵 | さつまいも、有塩バター、上白糖 | | 26.7 g |
| 25 木 | ゆかりご飯 | ○ | | 精白米、押麦、白ごま | ゆかり | 561 kcal |
| | 魚の野菜あんかけ | | 寒ぼら | 揚げ油、薄力粉、じゃがいもでん粉、上白糖 | にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、しょうが | 27.6 g |
| | 切り干し大根のサラダ | | | 米ぬか油、三温糖、白ごま | 切干し大根、きゅうり、にんじん、緑豆もやし | 12.4 g |
| | 玉ねぎと小松菜の味噌汁 | | 油あげ、赤色辛みそ、淡色辛みそ | | 玉ねぎ、小松菜 | |
| 26 水 | ドライカレー | ○ | 豚ひき肉、大豆 | 精白米、有塩バター、米ぬか油、米粉 | にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、青ビーマン、トマト | 741 kcal |
| | キャベツのじゃこサラダ | | わかめ、しらす干し | 白ごま、上白糖、ごま油 | 小松菜、緑豆もやし、キャベツ | 26.4 g |
| | パンケーキ風りんごケーキ | | ヨーグルト、鶏卵 | 薄力粉、上白糖、有塩バター、粉砂糖 | りんご | 22.9 g |
| 27 木 | きのこご飯 | ○ | 油あげ | 精白米、米粒麦、米ぬか油、三温糖 | しいたけ、ぶなしめじ、まいたけ | 662 kcal |
| | 竹輪の磯辺揚げ | | 焼き竹輪、青のり | 揚げ油、薄力粉 | | 27.8 g |
| | 塩豚汁 | | 豚かた肉、大豆 | 米ぬか油、じゃがいも、こんにゃく、ごま油 | にんにく、しょうが、ごぼう、にんじん、大根、根深ねぎ | 21.7 g |
| 28 金 | 手作りピザパン | ○ | ベーコン、チーズ | 強力粉、薄力粉、三温糖、オリーブ油、有塩バター、米ぬか油 | マッシュルーム、玉ねぎ、青ビーマン | 560 kcal |
| | ワンタンスープ | | 豚かた肉 | 米ぬか油、ワンタンの皮、ごま油 | しょうが、にんにく、にんじん、白菜、緑豆もやし、根深ねぎ、小松菜 | 22.3 g |
| | 旬の柑橘 | | | | 紅マドンナ | 24.3 g |