

[ 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		木綿豆腐		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		ウィンナー, 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, つきこんにゃく, 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, 木綿豆腐	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, 押し豆腐	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		木綿豆腐, 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
	ポークビーンズ		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		ウィンナー, 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	コーヒ－牛乳	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	○	ウィンナー	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(エッグ77)	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		木綿豆腐, 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, 木綿豆腐	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
	ブロッコリーの中華和え			ごま油, 上白糖, 白ごま	ブロッコリー, 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	お茶		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, 青ピーマン, 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, 青ピーマン	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