November

2026年 11月

11月 こんだてひょう（前半）

School lunch Letter (1st harf)

霜月（しもつき）：霜（しも）の降（ふ）る月（つき）の意味（いみ）。

※ 日本食品標準成分表2020年版（八訂）の改訂により、エネルギーの計算方法等が変わったため、これまでよりもエネルギー量が低く算出されています。

新宿区立西新宿小学校

日	献立名	牛乳	原材料 主に体をつくるもとになるもの（赤色）	主にエネルギーのもとになるもの（黄色）	主に体の調子を整えるもとになるもの（緑色）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	みそ煮込みうどん	○	かつお節,宗田かつお節,真こんぶ,油あげ,ごまさば中厚けずり節,鶏もも肉,鶏むね肉,八丁みそ,赤色辛みそ	うどん,さといも,こんにゃく,上白糖	にんじん,大根,ぶなしめじ,ごぼう,根深ねぎ,小松菜	613 kcal
	菊花だんご		豚ひき肉,鶏ひき肉,鶏卵	じゃがいもでんぷん,上白糖,ごま油,もち米	玉ねぎ,根深ねぎ,干ししいたけ,しょうが	30.2 g
	菊花みかん（うんしゅうみかん）				温州みかん	20.8 g
			3日 文化の日			1.8 g
4水	わかめご飯	○	わかめ	伊那市産精白米,押麦,白ごま		598 kcal
	きびなごのからあげ		きびなご	米ぬか油,じゃがいもでんぷん,薄力粉		24.2 g
	さつまいもと小松菜のみそしる		油あげ,真こんぶ,かつお節,宗田かつお節,ごまさば中厚けずり節,伊那市産みそ,赤色辛みそ	さつまいも	ぶなしめじ,小松菜,根深ねぎ	19.7 g
	大豆もやしと油あげのごま酢和え		油あげ	三温糖,白ごま	キャベツ,緑豆もやし,大豆もやし,にんじん	2.3 g
5木	三色丼	○	鶏ひき肉,鶏卵	七分つき米,押麦,三温糖,白すりごま,米ぬか油	小松菜	654 kcal
	呉汁		大豆,油あげ,真こんぶ,かつお節,宗田かつお節,ごまさば中厚けずり節,赤色辛みそ,伊那市産みそ	じゃがいも,こんにゃく	にんじん,大根,しいたけ,小松菜,根深ねぎ	28.4 g
	パリパリサラダ			米ぬか油,ワンタンの皮,上白糖,ごま油	小松菜,キャベツ,にんじん,とうもろこし,玉ねぎ,にんにく	22.3 g
	柿（富有柿）				柿	2.8 g
6金	さつまいもご飯	○		伊那市産精白米,さつまいも,白ごま,黒ごま		640 kcal
	いがぐりあげ		豚ひき肉,鶏ひき肉,鶏卵	じゃがいもでんぷん,パン粉,栗,そうめん,米ぬか油	根深ねぎ,玉ねぎ,しょうが	24.2 g
	なすと油あげのみそしる		真こんぶ,かつお節,かたくちいわし節,宗田かつお節,淡色辛みそ,伊那市産みそ	豆麩,米ぬか油	なす,玉ねぎ,えのきたけ,根深ねぎ	22.8 g
	小松菜とちくわのごま和え		焼き竹輪	白すりごま,白ごま,上白糖	小松菜,にんじん,緑豆もやし	2.2 g
9月	木の葉丼	○	板なしかまぼこ,油あげ,鶏卵	伊那市産精白米,押麦,米ぬか油,焼きふ(車ふ),三温糖,じゃがいもでんぷん	玉ねぎ,にんじん,干ししいたけ,糸みつば	585 kcal
	ぶた肉とキャベツのピリ辛みそいため		豚かた肉,赤色辛みそ	ごま油,米ぬか油	にんにく,しょうが,にんじん,緑豆もやし,キャベツ,にら	23.5 g
	洋梨（ラ・フランス）				西洋梨 ラ・フランス	18.0 g
			7日 立冬			2.1 g
10火	伊那華の米のご飯	○		伊那市産精白米		688 kcal
	ぶじに帰ってこられたぎょうざ		豚ひき肉,鶏ひき肉	米ぬか油,ぎょうざの皮,ごま油,上白糖,じゃがいもでんぷん	キャベツ,にら,干ししいたけ,根深ねぎ,しょうが,にんにく	24.8 g
	にらたまスープ		鶏もも肉,鶏卵	米ぬか油,じゃがいもでんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,にら	25.4 g
	糸寒天のサラダ		糸寒天	白ごま,上白糖,ごま油,米ぬか油	にんじん,緑豆もやし,きゅうり	2.3 g
			読書月間 こんだて			
11水	**くまのパンやさんのピザパン**	○	ベーコン,チーズ	食パン,米ぬか油	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,トマト,パセリ	614 kcal
	かぼちゃのクリームスープ		調理用牛乳,ベーコン,鶏もも肉,鶏むね肉,白いんげん豆,スキムミルク	米ぬか油,有塩バター,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,西洋かぼちゃ,白菜,小松菜,パセリ	25.9 g
	マスタードポテト		ウィンナー	米ぬか油,じゃがいも	にんにく,パセリ	28.4 g
						2.8 g
12木	麦ご飯	○		七分つき米,押麦		615 kcal
	生あげの野菜あんかけ		真こんぶ,かつお節,生あげ,鶏もも肉,鶏むね肉	上白糖,米ぬか油,じゃがいもでんぷん,ごま油	しょうが,干ししいたけ,にんじん,かぶ,玉ねぎ,小松菜	26.0 g
	わかめとじゃこのサラダ		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	22.1 g
	かんきつ（うんしゅうみかん）				温州みかん	2.2 g
13金	**ねこのラーメン屋さんのカツオラーメン**	○	豚かた肉,真こんぶ,かつお節,宗田かつお節,かたくちいわし節,なると,うずら卵,かつお糸削り	ラーメン,米ぬか油,ごま油,じゃがいもでんぷん	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,小松菜,根深ねぎ	577 kcal
	野菜の赤しそ和え				にんじん,キャベツ,緑豆もやし,ゆかり	31.6 g
	たこやきようちえんにいきたいたこあげ		はんぺん,鶏卵,まだこ,花かつお,青のり	米ぬか油,生パン粉,薄力粉,じゃがいもでんぷん,ながいも	根深ねぎ,しょうが（酢漬）	20.0 g
			読書月間 こんだて			3.2 g

◎栄養価表示は中学年相当を記載しています。

給食だより 11月

給食目標
感謝して食べよう

わたしたちの食生活は、自然の恩恵の上に成り立っており、また、生産、加工、流通と、多くの人々の手によって支えられていますが、消費者と生産者が互いを意識する機会は必ずしも多くはありません。

給食でも、東京都の地場産物や友好提携都市である長野県伊那市の農作物などを積極的に活用するとともに、給食指導などの際に子どもたちに伝えています。

また、日々の給食室の中の様子もHPやおたよりを通じて知ってもらえるよう心がけています。

毎日の食事がどうやって目の前に来ているのかぜひ考えてみましょう。

＜長野県伊那市産作物＞
米、もち米、ほうれん草、伊那華のみそ

＜東京都産作物＞
小松菜、さつまいも、ねぎ、キャベツ、かぶ、大根



☆給食の予定献立表と写真は西新宿小学校のHPでも公開されています。
←←←

November 11月 こんだてひょう（後半）

School lunch Letter(2nd harf)

2026年 11月

霜月（しもつき）：「霜降り月（しもふりつき）」から「霜月（しもつき）」となったと言（い）われている。

※ 日本食品標準成分表2020年版（八訂）の改訂により、エネルギーの計算方法等が変わったため、これまでよりもエネルギー量が低く算出されています。

新宿区立西新宿小学校

日	献立名	牛乳	原材料 主に体をつくるもとになるもの（赤色）	主にエネルギーのもとになるもの（黄色）	主に体の調子を整えるもとになるもの（緑色）	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量
16 月	**ききいっぱつ バターチキンカレーライス**	○	鶏むね肉,鶏もも肉,ヨーグルト,生クリーム	七分つき米,押麦,有塩バター,薄力粉,米ぬか油,じゃがいも,はちみつ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,トマト	597 kcal
	白菜サラダ			米ぬか油	白菜,緑豆もやし,にんじん,にんにく,玉ねぎ,りんご	18.0 g
	りんご（シナノスイート）				りんご	20.3 g
						1.5 g
17 火	たらこスパゲティ	○	ほたてがい,いか,たらこ,調理用牛乳,生クリーム,エダムチーズ	スパゲッティ,有塩バター,米ぬか油,薄力粉	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ	674 kcal
	ハニーマスタードドレッシングサラダ		ひよこ豆	はちみつ,米ぬか油	にんじん,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	24.8 g
	スイートポテト		調理用牛乳,生クリーム,鶏卵	さつまいも,有塩バター,上白糖		25.8 g
						2.1 g
18 水	**うれしいひとこと付き サンドイッチ**	○	鶏卵,ツナ水煮	食パン,有塩バター,米ぬか油,上白糖,マヨネーズ	マーマレードジャム,きゅうり	690 kcal
	さけとかぶのシチュー		調理用牛乳,ベーコン,さけ,大手亡豆,スキムミルク,生クリーム	米ぬか油,有塩バター,薄力粉	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,かぶ,小松菜,マッシュルーム,パセリ	25.6 g
	コーンポテト		調理用牛乳	じゃがいも,有塩バター	とうもろこし,パセリ	33.7 g
						2.7 g
19 木	伊那華の米のご飯	○		伊那市産精白米		603 kcal
	凍りどうふと野菜のうま煮		鶏もも肉,鶏むね肉,真こんぶ,かつお節,宗田かつお節,結び昆布,凍りどうふ	米ぬか油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖	ごぼう,蓮根,にんじん,さやいんげん	25.0 g
	切干大根と小松菜のじゃこサラダ		しらす干し	白ごま,米ぬか油,ごま油,三温糖	切干し大根,緑豆もやし,小松菜,にんじん,えのきたけ	17.7 g
	かんきつ（早香）				早香	1.9 g
20 金	里いもご飯	○	鶏ひき肉,油あげ	伊那市産精白米,米ぬか油,さといも,三温糖	しょうが	589 kcal
	いかのつくね焼き		いか,鶏ひき肉,鶏卵	薄力粉,パン粉,米ぬか油,上白糖,じゃがいもでんぷん	玉ねぎ,しょうが,根深ねぎ	29.4 g
	キャベツと小松菜のみそしる		真こんぶ,かつお節,宗田かつお節,さば中厚けずり節,油あげ,赤色辛みそ,伊那市産みそ		えのきたけ,キャベツ,玉ねぎ,小松菜,根深ねぎ	17.8 g
	柿（次郎柿）				柿	2.4 g
24 火	菜飯	○		伊那市産精白米,押麦,米ぬか油,ごま油,白ごま	小松菜	609 kcal
	わかさぎの南ばんづけ		わかさぎ	米ぬか油,じゃがいもでんぷん,薄力粉,上白糖	にんにく,玉ねぎ,根深ねぎ,とうがらし	25.5 g
	おでん		真こんぶ,かつお節,結び昆布,島魚入りつみれ,うずら卵,揚げボール,焼き竹輪,がんもどき	三温糖,こんにゃく,じゃがいも,ちくわぶ	大根	21.0 g
	りんご（ふじ）				りんご	2.6 g
25 水	伊那市の給食でも出ているローメン	○	豚かた肉,マトン	むし中華めん,米ぬか油,三温糖	にんにく,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,緑豆もやし	615 kcal
	伊那市産ほうれん草のナムル			ごま油,上白糖,白ごま	緑豆もやし,にんじん,ほうれん草	23.8 g
	手作り五平もち		八丁みそ	伊那市産精白米,白すりごま,三温糖		18.7 g
						2.7 g
26 木	伊那華の米のご飯	○		伊那市産精白米		660 kcal
	たちうおの塩からあげ すだち添え		たちうお	米ぬか油,じゃがいもでんぷん,薄力粉	しょうが,すだち	24.2 g
	豆乳仕立てのけんちんじる		かつお節,さばけずり節,宗田かつお節,真こんぶ,伊那市産みそ,赤色辛みそ,豆乳	米ぬか油,こんにゃく,さつまいも	ごぼう,にんじん,ぶなしめじ,大根,根深ねぎ,小松菜	27.5 g
	キャベツの塩昆布和え		塩昆布	ごま油,白ごま	きゅうり,にんじん,キャベツ,にんにく	1.6 g
27 金	雑穀ご飯	○		伊那市産精白米,もち米,あわ,黒米,赤米,きび,黒ごま		631 kcal
	ねこのようしょくやさん ハンバーグ		絞りどうふ,豆乳,豚ひき肉,いわしすり身,鶏卵	米ぬか油,生パン粉,上白糖,じゃがいもでんぷん	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,蓮根	29.0 g
	じゃがいもとわかめのみそしる		真こんぶ,かつお節,宗田かつお節,かたくちいわし節,油あげ,赤色辛みそ,伊那市産みそ,わかめ	じゃがいも	玉ねぎ,根深ねぎ	22.0 g
	和風ドレッシングサラダ			上白糖,米ぬか油	大根,にんじん,セロリ,キャベツ,にんにく	2.4 g
28 土	給食室で作る手作りかぼちゃパン	○	調理用牛乳	三温糖,強力粉,はちみつ,有塩バター	西洋かぼちゃ	598 kcal
	とり肉と豆のトマトソース煮		鶏もも肉,鶏むね肉,大豆,ひよこ豆,大手亡豆	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,トマト,青ピーマン	24.7 g
	コロコロマカロニサラダ			じゃがいも,シェルマカロニ,上白糖,米ぬか油	にんじん,キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ,りんご	17.0 g
	かんきつ（うんしゅうみかん）				温州みかん	1.7 g

読書月間 こんだて

22日 小雪

23日 勤労感謝の日

24日は「和食の日」です

27日（金）
28日（土）は
西フェスです！！

◎学校行事や社会情勢等により、予定献立は変更されることがあります。

今月 一日当たりの 平均	604 kcal 21 g 20 g 2.3 g
8～9歳 1人1回あたりの 学校給食摂取基準 （文部科学省告示第六十四号）	650 kcal ※学校給食による摂取エネルギー全体の 13～20 % 20～30 % 2 g未満

みじたくをととのえましょう！

給食前の手洗いの様子で、手洗い後に水しぶきを飛ばしている子に「ハンカチ持っている？」と聞くと、ポケットやポーチから出てくることが多々あります。手を洗った後はしっかり拭くことも、習慣にできると衛生的な配膳につながります。

配膳中は長い髪の毛が給食の中に入りそうになっている様子が気になります。配膳や食事の時には髪の毛が入らないように髪を結びましょう。

和食の日

11月24日は語呂合わせから「いい日本食」にちなんで「和食の日」と制定されました。

平成25年ユネスコの人類の無形文化遺産に登録された「和食」は料理そのものではなく「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けられています。