令和８年

１１月給食こんだて表

新宿区立落合第一小学校

☆マークは６年生が考えた献立です。

※東京都産（とうきょうとさん）の食材（しょくざい）には下線（かせん）を引（ひ）いています。

実施日		飲み物	食具	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（kcal）	たんぱく質（g）
4	水	牛乳	はし	風邪気味さんへのしょうがうどん 大根とわかめのサラダ いがぐり揚げ	牛乳、鶏肉、卵、わかめ	うどん、でんぷん、油 さとう、くり、さつまいも 白玉粉、小麦粉、そうめん	にんじん、はくさい、えのきたけ しょうが、**長ねぎ**、だいこん **こまつな**	603	22.5
5	木		はし	油淋鶏丼 野菜炒め くだもの（みかん）	鶏肉	米、でんぷん、さとう ごま油、油、はるさめ	しょうが、長ねぎ、にんじん たまねぎ、もやし、こまつな にら、みかん	557	17.1
6	金	牛乳	はし	ごはん 鮭のもみじ焼き 野菜とじゃこのごまのりあえ 大根とこんにゃくのみそ汁	牛乳、鮭、じゃこ 糸削り、のり、わかめ みそ	米、マヨネーズ、ごま油 ごま、こんにゃく	にんじん、**こまつな**、もやし **だいこん**、えのきたけ、**長ねぎ**	576	25.5
9	月	牛乳	スプーン フォーク	アップルトースト チキンシチュー シーフードサラダ	牛乳、鶏肉、白いんげん豆 いか、ツナ	食パン、バター、さとう 油、じゃがいも、小麦粉	りんご、たまねぎ、にんじん グリンピース、**キャベツ** ホールコーン	594	24..1
10	火	牛乳	はし	ごはん めかぶ入り和風卵焼き 湯葉と茎わかめのサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳、鶏肉、卵、豆腐 わかめ（めかぶ、茎、葉） 湯葉、油揚げ、みそ	米、油、さとう、ごま油 じゃがいも	しょうが、にんじん、もやし **キャベツ**、えのきたけ、**長ねぎ**	556	22.6
11	水	牛乳	スプーン	サンジのピラフ ルフィの骨付きチキン ゾロのみじん切り野菜スープ ナミのみかんゼリー	牛乳、いか、えび、鶏肉 豆乳、ベーコン、粉寒天	米、油、パン粉 じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、パセリ グリンピース、にんじん ホールトマト、はくさい、みかん缶	611	29.7
12	木	牛乳	スプーン フォーク	キャロットライス豆乳ソースかけ ビーンズフライサラダ くだもの（りんご）	牛乳、鶏肉、豆乳、大豆	米、麦、油、じゃがいも 米粉、でんぷん、さとう	にんじん、たまねぎ、にんにく マッシュルーム水煮、ホールコーン パセリ、**キャベツ**、りんご	609	21.7
13	金	牛乳	はし	ごはん さばの塩焼き　みぞれかけ ひじきといものサラダ 白菜のみそ汁	牛乳、さば、ひじき 油揚げ、みそ	米、じゃがいも、油	だいこん、にんじん、**キャベツ** **こまつな**、たまねぎ、ゆず はくさい、えのきたけ	587	27.5
16	月	牛乳	スプーン フォーク	チーズパン あほうどりへのコロッケ ほうれんそうとコーンのソテー ひよこ豆とパスタのスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン ひよこまめ	チーズパン、油 ポテトフレーク じゃがいも、小麦粉 パン粉、マカロニ	にんじん、たまねぎ、もやし ほうれんそう、ホールコーン にんにく、キャベツ	623	24.1
17	火	牛乳	スプーン（はし）	親子丼 野菜の塩昆布あえ さつまいものみそ汁 くだもの（みかん）	牛乳、鶏肉、卵、塩昆布 油揚げ、みそ	米、麦、油、こんにゃく さとう、**さつまいも**	にんじん、たまねぎ、みつば **キャベツ**、もやし、えのきたけ **こまつな**、みかん	608	25.4
18	水	牛乳	スプーン（はし）	肉みそ焼きそば 白菜とベーコンのスープ スウィートパンプキン	牛乳、豚肉、豚レバー 大豆、みそ、ベーコン 豆腐	中華めん、油、でんぷん さつまいも、甘納豆 バター、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、たけのこ水煮 干ししいたけ、**こまつな** はくさい、かぼちゃ	567	23.5
19	木	牛乳	はし	炭治郎の市松どんぶり ねずこのちくわあげ れんこくさんの具だくさん根菜みそしる みつりのみたらしだんご	牛乳、豚肉、のり、ちくわ 豆腐、みそ、わかめ あおのり	米、油、さとう、小麦粉 でんぷん、さつまいも 白玉粉	にんじん、たまねぎ、だいこん **こまつな**、**長ねぎ**	657	25.0
20	金	牛乳	スプーン（はし）	ごはん 豆腐の五目炒め 白菜サラダ くだもの（りんご）	牛乳、豚肉、えび、あさり 豆腐	米、油、さとう、でんぷん ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ水煮 にんじん、干ししいたけ、**長ねぎ** はくさい、きゅうり、りんご	622	30.2
24	火	牛乳	スプーン（はし）	豚丼 大根サラダ みかんゼリー	牛乳、豚肉、ひよこまめ ツナ、粉寒天	米、麦、油、さとう でんぷん、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、もやし、ピーマン、にら ブロッコリー、**だいこん**、きゅうり オレンジジュース、みかん缶	594	23.5
25	水	牛乳	スプーン（はし）	ごはん とり肉の梅春巻き しらすと野菜のあえもの ころころ根菜汁 水ようかん	牛乳、鶏肉、わかめ しらす、糸削り、粉寒天 あずき	米、ごま油、でんぷん 小麦粉、春巻きの皮 さとう、こんにゃく さといも、油	梅肉、長ねぎ、しそ、もやし **こまつな**、にんじん、だいこん	637	26.8
26	木	牛乳	フォーク	チーズバーガー フライドポテト サイドサラダ	牛乳、豆腐、豚肉 豚レバー、大豆、チーズ	丸パン、油、パン粉 でんぷん、じゃがいも さとう、マヨネーズ	しょうが、たまねぎ、キャベツ にんじん、ホールコーン、レモン	570	24.2
27	金	牛乳	はし	白紙ごはん 肉巻きペン 願いのサラダ 満たしのかきたまコーンスープ	牛乳、豚肉、チーズ ツナ、豆乳、卵	米、小麦粉、油 さとう、でんぷん じゃがいも	にんじん、キャベツ、きゅうり たまねぎ、トマト、しょうが ホールコーン、クリームコーン	647	27.0
30	月	牛乳	フォーク	スパゲティツナカレーソース 野菜のマリネ バナナチョコレート	牛乳、ツナ、チーズ 生クリーム	スパゲッティ、油、小麦粉 さとう、オリーブ油 ミルクチョコレート	にんにく、たまねぎ、にんじん グリンピース、カリフラワー ブロッコリー、ホールコーン バナナ	585	24.4

◎学校行事や食材費、天候等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎5日のお弁当給食は飲み物の提供がありません。水筒をご持参ください。

１１月分　一日あたりの平均	600	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