

11月 学校給食献立予定表

2025年11月

新宿区立落合第二小学校

日	曜日	主食	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	1人1日 たんぱく質
4	火	栗ごはん さんまの筒煮 ブロッコリーのおかかあえ さつまいもの味噌汁	○	牛乳,さんま,出し昆布,系削り,かつお中厚けすり節,赤色辛みそ,淡色辛みそ	精白米,むき栗,黒ごま,三温糖,さつまいも	しょうが,ブロッコリー,にんじん,キャベツ,たまねぎ,長ねぎ,こまつな	642 kcal 27.0 g
5	水	ぶどうパン シェパードパイ 野菜スープ	○	牛乳,調理用牛乳,豚ひき肉,大豆(乾),ピザ用チーズ,ベーコン	ぶどうパン,じゃがいも,バター,油	たまねぎ,にんじん,ホールトマト(缶),にんにく,キャベツ	638 kcal 28.3 g
6	木	ピラフ 青のりピーンズ サーモンチャウダー	○	牛乳,ロースハム,大豆(乾),あおのり,ベーコン,さけ,あさりむきみ(水煮),生クリーム,調理用牛乳	精白米,米粒麦,油,揚げ油,でんぷん,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(レトルト),ホールコーン,えだまめ(冷凍),セロリ,にんにく,パセリ	646 kcal 28.5 g
7	金	焼き肉ビビンバ丼 わかめスープ みかん(ゆず早生)	○	牛乳,豚かた肉,豆腐,生わかめ	精白米,米粒麦,油,さとう,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,りんご,こまつな,にんじん,ブラックマッペもやし,長ねぎ,みかん	606 kcal 25.5 g
10	月	ハッシュドボーク サラダ みかん(温州みかん)	○	牛乳,豚かた肉,生クリーム	精白米,油,バター,小麦粉,さとう	パセリ,たまねぎ,セロリ,にんじん,マッシュルーム缶,ホールトマト(缶),きゅうり,キャベツ,えだまめ(冷凍),みかん	612 kcal 18.0 g
11	火	和風きのこスパゲッティ ハムサラダ シンプルケーキ	○	牛乳,ベーコン,鶏もも肉,刻みのり,ロースハム,卵,生クリーム	スパゲッティ,油,さとう,三温糖,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン,ぶなしめじ,生しいたけ(菌床栽培,生),えのきたけ,エリンギ,キャベツ,きゅうり,えだまめ(冷凍)	605 kcal 23.2 g
12	水	ダイスチーズパン ハーフチキンサラダ ボークピーンズ	○	牛乳,鶏若鶏肉ささ身,大豆(乾),いんげんまめ(乾),ベーコン,豚もも肉	ダイスチーズパン,油,さとう,じゃがいも,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,赤パプリカ,たまねぎ,セロリ,ホールトマト(缶),パセリ	620 kcal 33.2 g
13	木	ご飯 寒ブリの照り焼き ほうれん草ともやしのごま和え けんちん汁	○	牛乳,ぶり,鶏もも肉,豆腐	精白米,さとう,白ごま油,ごんにゃく,さといも	しょうが,りょくとうもやし,ほうれん草,にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな	586 kcal 27.0 g
14	金	麦ご飯 ホイコーロー 中華風コーンスープ なし	○	牛乳,豚かた肉,赤色辛みそ,鶏もも肉,卵	精白米,米粒麦,油,三温糖,でんぷん	にんにく,しょうが,ピーマン,赤パプリカ,にんじん,長ねぎ,キャベツ,たまねぎ,ホールコーン,クリームコーン,なし	599 kcal 22.0 g
17	月	フィッシュフライバーガー ミニトマト ゆで野菜 ポテトスープ	○	牛乳,シルバー,卵,ベーコン,大豆(乾)	丸パン,揚げ油,小麦粉,パン粉(乾),油,じゃがいも	ミニトマト,きゅうり,キャベツ,セロリ,にんじん,たまねぎ,にんにく,パセリ	604 kcal 29.3 g
18	火	マーボー豆腐丼 ひじきサラダ りんご(シナノスイート)	○	牛乳,豚ひき肉,大豆(乾),赤色辛みそ,豆腐,干ひじき(鉄釜,乾)	精白米,米粒麦,油,さとう,でんぷん,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,長ねぎ,にら,きゅうり,ホールコーン,キャベツ,りんご	592 kcal 24.4 g
19	水	カレーピラフ 鶏肉のマーマレード焼き ABCスープ	○	牛乳,鶏もも肉,ベーコン,豚かた肉	精白米,米粒麦,油,じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,とうもろこし(冷凍),マッシュルーム缶,グリーンピース(冷凍),マーマレード(高糖度),セロリ,キャベツ	651 kcal 26.8 g
20	木	麦ごはん 切り干し大根入り卵焼き 小松菜のおひたし かぼちゃの味噌汁	○	牛乳,鶏ひき肉(むね),卵,かつお中厚けすり節,油揚げ,赤色辛みそ,淡色辛みそ	精白米,米粒麦,油,さとう	切り干し大根,たまねぎ,クリームコーン,にんじん,キャベツ,こまつな,かぼちゃ,長ねぎ	582 kcal 24.8 g
21	金	長崎ちゃんぽん 中華サラダ ぶたまん	○	牛乳,豚もも肉,しばえび,豆乳,豚ひき肉	ちゃんぽん,油,ラード,ごま,さとう,ごま油,小麦粉,でんぷん	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,りょくとうもやし,キャベツ,チンゲンサイ,きゅうり,たまねぎ,干しいたけ	589 kcal 24.4 g
25	火	野沢菜チャーハン きびなこの唐揚げ ちゃんこ汁	○	牛乳,豚ひき肉,きびなご,鶏もも肉,出し昆布,油揚げ	精白米,米粒麦,ごま油,揚げ油,小麦粉,油	のぎわな漬,にんじん,干しいたけ,長ねぎ,しょうが,だいこん,はくさい,こまつな	564 kcal 22.3 g
26	水	中華おこわ ナムル いかのしょうが焼き 卵スープ・みかん(早香)	○	牛乳,焼き豚,豚かた肉,いか,鶏成鶏肉もも,卵	精白米,もち米,ごま油,さとう,でんぷん	干しいたけ,たけのこ(水煮),にんじん,グリーンピース(冷凍),だいずもやし,りょくとうもやし,ほうれん草,しょうが,たまねぎ,こまつな,みか	583 kcal 31.2 g
27	木	ぶきよごはん 焼き魚 白菜の磯和え すまし汁	○	牛乳,鶏もも肉,油揚げ,甘塩鮭,刻みのり,豆腐	精白米,むき栗,油,さとう,あられ麴	にんじん,干しいたけ,ぶなしめじ,さやえんどう,はくさい,りょくとうもやし,こまつな,たまねぎ,長ねぎ	610 kcal 30.2 g
28	金	ごまきなご揚げパン ワンタンスープ みかん(温州みかん)	○	牛乳,きな粉,豚かた肉,豚ひき肉	揚げ油,ミルクパン,三温糖,白すりごま,油,ワンタンの皮	にんにく,にんじん,りょくとうもやし,はくさい,しょうが,長ねぎ,こまつな,みかん	618 kcal 22.2 g
29	土	チリピーンズライス グリーンサラダ ミックスフルーツゼリー	○	牛乳,豚ひき肉,大豆(乾),粉寒天	精白米,米粒麦,油,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリ,マッシュルーム,ホールトマト(缶),パセリ,きゅうり,キャベツ,ミックスフルーツ	597 kcal 20.3 g
11月 1日当たりの平均							608 25.7
3.4年学年一人1回当たりの学校給食基準							650 26.0

◎学校行事や食材費等の都合により献立の変更をすることがあります。

◎10/27～11/7まで秋の読書週間です。本にまつわる献立を用意しています。お楽しみに!!