令和８年

１１月学校給食献立予定表

新宿区立落合第二小学校

実施日		献立名	牛乳	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	体の調子をととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	ブルーベリージャムサンド■ 読書旬間 ふわふわたまごのコーンスープ さつまいもとチキンのサラダ	○	牛乳,豚肉,卵,鶏ささ身	コッペパン,油,じゃがいも,さつまいも,さとう,マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ)	ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ,にんじん,たまねぎ,にんにく,クリームコーン,ホールコーン,こまつな,きゅうり	572	23.4
4	水	ごはん イカのしょうがやき じゃがいものそぼろに■ わかめとだいこんのみそしる	○	牛乳,いか,豚ひき肉,かつおけずり節,豆腐,みそ,わかめ	精白米,米粒麦,さとう,油,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,にんじん,さやえんどう,だいこん,長ねぎ	564	29.3
5	木	マーボーどうふどん■ はくさいのナムル かき	○	牛乳,豚ひき肉,豚レバー,みそ,豆腐	精白米,油,三温糖,でんぷん,ごま油,さとう,白ごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,にら,はくさい,もやし,かき	632	25.6
6	金	しょうゆラーメン■ 6-2 リクエスト あおのりポテトビーンズ みかん	○	牛乳,豚肉,わかめ,大豆,あおのり	ラーメン,油,ごま油,さとう,揚げ油,でんぷん,じゃがいも	水煮メンマ,しょうが,ホールコーン,長ねぎ,こまつな,みかん	556	24.5
9	月	むぎごはん わふうハンバーグ■ みずなのごまあえ さといものみそしる	○	牛乳,豆腐,豚ひき肉,豆乳,豆腐,みそ	精白米,米粒麦,生パン粉,油,さとう,白すりごま,さといも	たまねぎ,だいこん,にんじん,みずな,もやし,えのき,長ねぎ,こまつな	611	26.4
10	火	じゃこチーズトースト まめまめスープ■ ツナサラダ	○	牛乳,ちりめんじゃこ,ピザ用チーズ,ツナ,豚肉,いんげんまめ,ひよこまめ	食パン,マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ),さとう,油,じゃがいも	葉ねぎ,にんじん,キャベツ,ホールコーン,たまねぎ,にんにく,こまつな	564	29.2
11	水	ぶたどん わふうひじきサラダ■ りんご	○	牛乳,豚肉,芽ひじき	精白米,米粒麦,油,しらたき,さとう,でんぷん,白ごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,たまねぎ,にんじん,葉ねぎ,こまつな,もやし,だいこん,**りんご**	590	21.3
12	木	のざわなチャーハン 6-1 リクエスト ジャンボぎょうざ■ かぶのちゅうかスープ	○	牛乳,豚肉,豚ひき肉	精白米,油,白ごま,ごま油,揚げ油,ぎょうざの皮,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,のざわな漬,キャベツ,にら,長ねぎ,かぶ	633	23.1
13	金	ごはん ブリのてりやき ほうれんそうのおかかあえ■ きのこけんちんじる	○	牛乳,ぶり,粉かつお,鶏肉,豆腐	精白米,さとう,白ごま,油	しょうが,にんじん,**ほうれんそう**,もやし,ごぼう,だいこん,**えのき**,**なめこ**,長ねぎ,こまつな	579	28.0
16	月	ジャーマンポテトドッグ 4-1 リクエスト ABCマカロニのトマトスープ サイダーポンチ	○	牛乳,ベーコン,ピザ用チーズ,豚かた肉	コッペパン,油,じゃがいも,さとう,ABCマカロニ	たまねぎ,ホールコーン,パセリ,にんじん,キャベツ,トマト缶,こまつな,みかん缶,黄桃缶,パイン缶	565	21.2
17	火	むぎごはん ししゃものカレーあげ キャベツのしょうがじょうゆあえ すりごまのみそしる	○	牛乳,ししゃも,かつおけずり節,豆腐,みそ	精白米,米粒麦,揚げ油,でんぷん,油,白すりごま	にんじん,キャベツ,もやし,しょうが,たまねぎ,**えのき**,**長ねぎ**,こまつな	609	26.3
18	水	ミートソーススパゲッティ 4-2 リクエスト やさいチップス かき	○	牛乳,豚ひき肉,豚レバー,大豆	スパゲッティ,油,さとう,揚げ油,さつまいも	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマト缶,パセリ,れんこん,かぼちゃ,かき	647	27.4
19	木	ごはん ★郷土料理★ 長崎県 サワラのみそだれやき うらかみそぼろ ヒカド	○	牛乳,さわら,みそ,豚肉,さつま揚げ,かつおけずり節,鶏肉	精白米,さとう,油,糸こんにゃく,さつまいも	しょうが,長ねぎ,にんじん,ごぼう,りょくとうもやし,さやいんげん,だいこん,干ししいたけ,葉ねぎ	632	30.4
20	金	ごはん　かみかみふりかけ かみかみメニュー こうやどうふとやさいのうまに ちんげんさいのおろしあえ	○	牛乳,粉かつお,ちりめんじゃこ,鶏もも肉,高野豆腐	精白米,米粒麦,油,さとう,白ごま,こんにゃく,じゃがいも	こまつな,ごぼう,にんじん,さやいんげん,チンゲンサイ,もやし,だいこん,たけのこ	608	27.6
24	火	ごはん ★行事食★ 和食の日 サケのもみじやき こまつなのおひたし こんさいのみそしる	○	牛乳,さけ,豆腐,みそ	精白米,マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ),さとう,油,こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,こまつな,もやし,ごぼう,だいこん	583	26.5
25	水	やさいたっぷりビビンバ くずしどうふのちゅうかスープ ミックスフルーツゼリー	○	牛乳,豚ひき肉,大豆,鶏肉,豆腐,粉寒天	精白米,油,さとう,ごま油,白ごま	にんにく,**ほうれんそう**,もやし,にんじん,しょうが,たまねぎ,はくさい,しいたけ,長ねぎ,葉ねぎ,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	654	25.6
26	木	おんぷのココアトースト 音楽会がんばれ♪ 特別メニュー とうにゅうクラムチャウダー かぼちゃサラダ	○	牛乳,ベーコン,あさり,豆乳,ボンレスハム	食パン,バター,はちみつ,さとう,油,じゃがいも,マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ)	たまねぎ,セロリ,にんじん,にんにく,パセリ,かぼちゃ,きゅうり,ホールコーン	557	22.2
27	金	ドリア ♪音楽会♪ ドレミメニュー レンズまめのスープ みかん	○	牛乳,調理用牛乳,鶏肉,ピザ用チーズ,ベーコン,レンズまめ	**精白米**,バター,油,小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ,にんにく,キャベツ,みかん	639	23.2
28	土	カツカレー 若葉 リクエスト かいそうサラダ りんご	○	牛乳,豚肉,海草ミックス	**精白米**,米粒麦,揚げ油,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも,さとう,白ごま	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,りんご	742	25.5

◎11/2(月)～11/13(金)の■マークがついている献立は、読書旬間コラボメニューです。

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

◎新宿区の友好提携都市である長野県伊那市から届く食材名には、**下線**を引いています。

	エネルギー	たんぱく質
１１月分　一日あたりの平均	607	25.6
３・４学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0