令和８年１１月分献立表

心がけよう！ 早起き 早寝 朝ごはん　新宿区立落合第三小学校　全１８回

日	曜日	献立	牛乳	材料名 赤の仲間 血や肉になる	材料名 黄の仲間 熱や力の元になる	材料名 緑の仲間 体の調子を整える	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 たんぱく質(g)
2	月	カナペツ・ビオセンナ(ｻﾝﾄﾞｲｯﾁ) ビゴス(煮込み)　＜世界の料理＞ ポーランド ホワイトポンチ	○	牛乳,ツナ,ピザ用チーズ, 豆乳,鶏肉	無塩パン,バター,じゃがいも, 油,さとう,オリーブ油	にんじん,たまねぎ,きゅうり, にんにく,キャベツ, ホールトマトかぶ,ピーマン, りんご缶,黄桃缶,みかん缶	584	22.2
4	水	麦ご飯　ぎせいどうふ くきわかめのきんぴら かぶと油揚げのみそ汁	○	牛乳,鶏肉,ひじき,豆腐,卵, くきわかめさつま揚げ, 油揚げ,みそ	精白米,米粒麦,油,三温糖, 糸こんにゃく,ごま油	にんじん,たまねぎ,かぶ, こまつな	599	26.1
5	木	ごんじゅう あじのさんが焼き　千葉県郷土料理 五目汁	○	牛乳,豚肉,油揚げ,かつお節, あじ,鶏肉,みそ,焼きのり, 豆腐,かまぼこ	精白米,米粒麦,もち米, さとう,でんぷん	長ねぎ,にんじん,しょうが, だいこん,えのきたけ,こまつな	600	33.1
6	金	みそラーメン 野菜チップス つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳,鶏肉,みそ,西京味噌, 豆乳,粉寒天	中華めん,ごま油,油, じゃがいも,でんぷん,さとう	しょうが,にんにく,にんじん, たまねぎ,キャベツ,長ねぎ,にら, ホールコーン,れんこん,ごぼう, オレンジジュース,みかん缶	655	25.1
10	火	チーズパン 里芋のグラタン ミネストローネ	○	牛乳,鶏肉,調理用牛乳, ピザ用チーズ,ひよこまめ	チーズパン,さといも,油, マカロニ,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,にんにく, マッシュルーム,ホールコーン, パセリ,セロリ,キャベツ, ホールトマト	608	26.6
11	水	野菜たっぷりキムチ丼 トックスープ フルーツサイダーゼリー	○	牛乳,豚肉,豆腐, 鶏肉,粉寒天	精白米,米粒麦,ごま油, でんぷん,油,トック,さとう	にんにく,長ねぎ,たまねぎ, にんじん,キャベツ,白菜キムチ, にら,しょうが,はくさい,だいこん, こまつな,黄桃缶,みかん缶	632	24.1
12	木	【かみかみ献立】 11月8日 いい歯の日 昆布ごはん　沢煮わん 焼きししゃも　ポテト磯大豆	○	牛乳,刻み昆布,鶏肉,油揚げ, ししゃも,大豆,あおのり	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,じゃがいも	しょうが,にんじん,たけのこ, グリンピース,干ししいたけ, ごぼう,だいこん,ほうれんそう	546	25.4
13	金	ツナコーンピラフ ハムとカリフラワーのサラダ シェルマカロニスープ くだもの（みかん）	○	牛乳,ツナ,ロースハム,鶏肉	精白米,米粒麦,油,さとう, シェルマカロニ	にんにく,たまねぎ,キャベツ, マッシュルーム,ホールコーン, 赤パプリカ,カリフラワー, ブロッコリー,はくさい,にんじん, ほうれんそう,りんご,みかん	551	20.6
16	月	ご飯　めだいの西京焼き 野菜炒め　　けんちん汁	○	牛乳,めだい,西京味噌, ベーコン,油揚げ,豆腐	精白米,さとう,油,ごま油, こんにゃく	ピーマン,赤パプリカ,キャベツ, もやし,ごぼう,にんじん, だいこん,こまつな	567	25.5
17	火	ハニートースト 和風ポトフ マカロニサラダ	○	牛乳,鶏肉	胚芽食パン,はちみつ,さとう, 乳なしマーガリン,油, じゃがいも,ツイストマカロニ	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,こまつな,ごぼう, きゅうり,キャベツ, ホールコーン	553	21.2
18	水	五穀飯　11月23日 新嘗祭（にいなめさい） 生揚げの吹き寄せ煮 さんまのごま酢和えサラダ	○	牛乳,あずき,大豆,鶏肉, かまぼこ,生揚げ,さんま	精白米,もち米,押麦,きび,油, 三温糖,でんぷん,小麦粉, さとう,ごま油,白ごま	しょうが,にんじん,たまねぎ, はくさい,干ししいたけ,たけのこ, れんこん,かぶ,ぶなしめじ, さやいんげん,キャベツ,こまつな	646	28.8
19	木	大豆入りドライカレー コールスローサラダ	○	牛乳,鶏肉,高野豆腐,大豆	精白米,米粒麦,油,三温糖	にんにく,しょうが,たまねぎ, セロリ,にんじん,ホールトマト, ピーマン,キャベツ,きゅうり, ホールコーン	575	22.7
20	金	中華菜飯　じゃがいもの中華あえ 肉団子とはくさいスープ 白ごまプリン(黒蜜ｿｰｽ)	○	牛乳,鶏肉,,高野豆腐,豆腐, カットわかめ,アガー, 調理用牛乳,生クリーム	精白米,米粒麦,油,さとう, ごま油,でんぷん,はるさめ, じゃがいも,三温糖, 白ねりごま,黒砂糖	こまつな,しょうが,長ねぎ, にんじん,はくさい, チンゲンサイ,きゅうり,もやし	655	25.1
24	火	さつまいもごはん さばの塩焼き　11月24日 和食の日 甘みそキャベツ 湯葉とわかめのすまし汁	○	牛乳,さば,みそ,豆腐, 湯葉,生わかめ	精白米,米粒麦,さつまいも, さとう,油,ごま油	キャベツ,こまつな,にんじん, えのきたけ,たまねぎ	590	27.7
25	水	きのこのチキンミートソース スパゲッティ コーンサラダ　くだもの（りんご）	○	牛乳,鶏肉,鶏肝臓,大豆	スパゲッティ,油,小麦粉,さとう	にんにく,セロリ,たまねぎ, ぶなしめじ,マッシュルーム, エリンギ,トマトジュース, カットトマト缶,にんじん,こまつな, もやし,ホールコーン,りんご	575	25.8
26	木	６の２考案献立 わかめご飯　唐揚げ はるさめサラダ　冬野菜の豚汁	○	牛乳,炊き込みわかめ, 鶏肉,豚肉,豆腐,みそ	精白米,米粒麦,でんぷん, はるさめ,ごま油,さとう,油, こんにゃく,さといも	しょうが,にんじん,キャベツ, きゅうり,ごぼう,はくさい, だいこん,長ねぎ,ほうれんそう	639	24.1
27	金	【勤労感謝集会】 豆腐と野菜のあんかけご飯 大学芋 グレープゼリー　東京都産食材使用	○	牛乳,鶏肉,かまぼこ, 豆腐,粉寒天	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,ごま油,**さつまいも,** 赤ざらめ,水あめ	しょうが,干ししいたけ, にんじん,たけのこ,**はくさい,** **長ねぎ,こまつな,** ぶどうジュース	712	22.8
30	月	木の葉丼　大根のみそ汁 ほうれん草のシャキシャキサラダ	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,かまぼこ, 卵,生揚げ,生わかめ,みそ	精白米,米粒麦,さとう,ごま油	にんじん,たまねぎ,干ししいたけ, みつば,だいこん,キャベツ, 切干し大根,ほうれんそう, 長ねぎ,ホールコーン,しょうが	619	27.1

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

●６年生が献立を考えました●

家庭科「献立を工夫して」の授業で６年生が考えた献立を１１月～１２月に実施します。また、献立としては採用できませんでしたが、料理単体で取り入れているものもあります。（下線で示しました）お楽しみに！

区　分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
１１月平均	606	25.2
新宿区立学校給食摂取基準	650	26.0