11月学校給食献立予定表

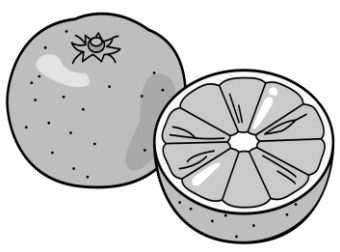
令和8年　（18回）　新宿区立落合第四小学校　校長　中里　満晴

実施日		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 たんぱく質
4	水	牛乳　大根めし　とりごもく汁 こまつな入りたまご焼き　くだもの	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 たまご 鶏肉 油揚げ みそ	米　油　さとう　こんにゃく じゃがいも	だいこん　だいこん葉　干ししいたけ にんじん　こまつな　ごぼう　長ねぎ みかん	570 kcal 27.3 g
5	木	牛乳　さつまいもごはん 治部煮(じぶに)【石川県の郷土料理】 みそ汁	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 みそ わかめ	米　もち米　さつまいも　車ふ 揚げ油　かたくりこ　さとう こんにゃく　じゃがいも	生しいたけ　にんじん　ほうれんそう たまねぎ　だいこん	626 kcal 25.7 g
6	金	牛乳　スパゲティ豆乳クリームスープ ポテト入りキャロットソースサラダ チョコチップ蒸しパン	牛乳 鶏肉 豆乳	スパゲッティ　油　こむぎこ じゃがいも　さとう	セロリ　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　ホールコーン　パセリ キャベツ　こまつな	669 kcal 26.0 g 24.3 2.5
9	月	牛乳　ごはん　魚のてり焼き 切干大根の煮つけ　みそけんちん汁	牛乳 ぶり 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	米　かたくりこ　油　さとう こんにゃく	しょうが　切干大根　にんじん さやいんげん　ごぼう　だいこん 長ねぎ　ほうれんそう	651 kcal 30.1 g
10	火	牛乳　くろざとうパン　マカロニグラタン チキンスープ　くだもの	牛乳　鶏肉　粉チーズ	黒ざとうパン　バター こむぎこ　マカロニ　パン粉 じゃがいも	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム ほうれんそう　にんにく　パセリ　りんご	637 kcal 24.9 g
11	水	牛乳　わかめとじゃこのごはん マーボーじゃがいも　バンサンスー	牛乳　ちりめんじゃこ　わかめ 豚肉　みそ	米　麦　油　揚げ油 じゃがいも　さとう かたくりこ　ごま油　はるさめ	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ たけのこ　さやいんげん　きゅうり キャベツ　もやし	637 kcal 24.1 g
12	木	牛乳　チリビーンズライス コロコロマカロニサラダ くだもの	牛乳　豚肉　大豆	米　麦　油　さとう じゃがいも　マカロニ	にんにく　しょうが　セロリ　たまねぎ にんじん　マッシュルーム　トマトジュース キャベツ　きゅうり　ホールコーン りんご　みかん	618 kcal 24.0 g
13	金	牛乳　ごはん　のりのつくだ煮 がめ煮【福岡県の郷土料理】 だいこんひじきサラダ	牛乳　のり　あさり　鶏肉 生揚げ　さつま揚げ　ひじき 油揚げ	米　さとう　油　こんにゃく じゃがいも	にんじん　ごぼう　たけのこ 干ししいたけ　さやいんげん　だいこん キャベツ　きゅうり	634 kcal 26.2 g
16	月	牛乳　焼きピロシキ　カラフルサラダ シチー【ロシア料理】	牛乳　豚肉	ミルクパン　油　はるさめ さとう　こむぎこ　パン粉 じゃがいも	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん こまつな　もやし　きゅうり　赤パプリカ ホールコーン　りんご　セロリ　キャベツ パセリ	561 kcal 24.7 g
17	火	牛乳　みそ煮こみうどん　おひたし りんごとさつまいものつつみ揚げ	牛乳　鶏肉　みそ　油揚げ	冷凍うどん　油　揚げ油 さとう　さつまいも 春巻の皮　こむぎこ	にんじん　干ししいたけ　たまねぎ 長ねぎ　ほうれんそう　こまつな キャベツ　えのき　りんご	642 kcal 23.4 g
18	水	牛乳　木の葉丼 ツナと野菜のからし和え　くだもの	牛乳　かまぼこ　生揚げ　たまご ツナ	米　麦　しらたき　さとう かたくりこ	たまねぎ　にんじん　干ししいたけ 長ねぎ　もやし　キャベツ　こまつな りんご	580 kcal 23.0 g
19	木	牛乳　のざわなさけごはん ごぼうのから揚げ　さつま汁	牛乳　塩ざけ　鶏肉　みそ	米　麦　ごま油　揚げ油 かたくりこ　油　こんにゃく さつまいも	のざわな漬　ごぼう　にんじん　だいこん たまねぎ　長ねぎ	597 kcal 23.1 g
20	金	牛乳　タラタラごはん じゃがいものきんぴら ちらしかまぼこのすまし汁	牛乳たらこ　たら　豚肉　豆腐 かまぼこ	米　油　揚げ油　じゃがいも さとう　こんにゃく	さやいんげん　にんじん　だいこん しめじ　長ねぎ　こまつな	553 kcal 24.1 g
24	火	牛乳　きんぴらおこわ【和食の日】 わかさぎの南蛮漬け　いそ和え じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳　鶏肉　油揚げ　わかさぎ のり　みそ	米　もち米　油　こんにゃく さとう　揚げ油　かたくりこ じゃがいも	しょうが　にんじん　ごぼう　長ねぎ キャベツ　もやし　こまつな　たまねぎ	615 kcal 24.9 g
25	水	牛乳　長崎ちゃんぽん【長崎県の郷土料理】 かぶの三色漬け　スイートポテト	牛乳　豚肉　えび　いか なると 豆乳　生クリーム かつお節	ちゃんぽん麺　油　ラード さつまいも　バター　さとう はちみつ	しょうが　にんにく　長ねぎ　にんじん しめじ　もやし　キャベツ　チンゲンサイ かぶ　こまつな　レモン	596 kcal 23.2 g
26	木	牛乳　むぎごはん　おでん 切干大根のごま酢サラダ　くだもの	牛乳　こんぶ　つみれ 揚げボール　焼きちくわ	米　麦　さとう　こんにゃく じゃがいも　ちくわぶ　油 ごま油	だいこん　にんじん　切干大根　もやし きゅうり　えのき　みかん	556 kcal 21.0 g
27	金	牛乳　ガパオライス【タイ料理】 野菜のスイートチリソース あんにんフルーツ	牛乳　鶏肉　寒天　豆乳	米　麦　さとう　油 かたくりこ　ごま油	しょうが　にんにく　長ねぎ　にんじん　たまねぎ 干ししいたけ　さやいんげん　赤パプリカ 黄ピーマン　こまつな　キャベツ　もやし トマト　レモン　みかん缶　黄桃缶　パイン缶	587 kcal 20.8 g
28	土	牛乳　肉野菜丼　わかめスープ 黒ざとうビーンズ	牛乳　豚肉　大豆　鶏肉 豆腐　わかめ	米　麦　油　さとう　ごま油 かたくりこ　黒ざとう	たまねぎ　にんじん　もやし　りんご しょうが　にんにく　にら　こまつな 長ねぎ	634 kcal 27.8 g

◎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。

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
11月分　一日あたりの平均	609	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

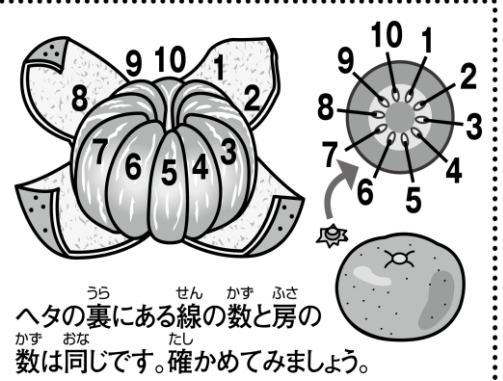
みかん



旬：秋～冬

一般的に「みかん」といえば「温州みかん」のことを指します。温州みかんは日本の鹿児島県が原産です。味がよく、種がないので食べやすいことから栽培が広がり、日本を代表する果物になりました。現在、温暖な沿岸地域を中心に栽培されており、和歌山県、愛媛県、静岡県、熊本県、長崎県の5県で、全国の生産量の7割を占めています。※

皮膚、鼻やのど等の粘膜の健康維持を助ける「ビタミンC」、おなかの調子をよくする「食物繊維」、正常な血圧を保つのに必要な「カリウム」という栄養素を豊富に含みます。



ヘタの裏にある線の数と房の数は同じです。確かめてみましょう。

※農林水産省「令和7年産みかんの結果樹面積、収穫量及び出荷量」