



11月学校給食献立予定表



令和7年

(19回)

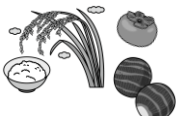
新宿区立落合第四小学校 校長 中里 満晴

実施日	日 曜	献 立 名	材 料 名			栄 養 価
			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	
4	火	牛乳 塩おにぎり 焼き魚 野菜のおかか梅和え 豆腐と長ねぎのみそ汁	牛乳 さば(文化干し) かつお 豆腐 みそ	米 さとう 油	キャベツ にんじん もやし 梅 こまつな 長ねぎ	570 kcal 29.4 g
5	水	牛乳 スープスパゲティ マセドアンサラダ くだもの	牛乳 調理用牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	スパゲッティ バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム クリームコーン パセリ ホールコーン きゅうり りんご	615 kcal 22.0 g
6	木	牛乳 麦ごはん ジャンボぎょうざ わかめサラダ 春雨スープ	牛乳 豚肉 わかめ かまぼこ	米 麦 揚げ油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 さとう 油 はるさめ	キャベツ にら 長ねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん もやし こまつな 干ししいたけ 万能ねぎ	659 kcal 25.3 g
7	金	牛乳 りんごジャムトースト 秋のクリームシチュー グリーンサラダ	牛乳 調理用牛乳 鶏肉 生クリーム	無塩食パン バター 油 小麦粉 さつまいも さとう	りんご たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ きゅうり	669 kcal 22.1 g
10	月	牛乳 ガーリックピラフ ジャーマンポテト きしゃべつと豆腐のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 豆腐	米 麦 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ キャベツ	564 kcal 20.7 g
11	火	牛乳 ごはん 千草焼き 切干大根の煮つけ 豚汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 油 さとう こんにゃく	たけのこ ほうれんそう 切干し大根 にんじん さやいんげん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	645 kcal 28.6 g
12	水	牛乳 五目あんかけチャーハン れんこんチップスサラダ ぶどうスカッシュゼリー	牛乳 ロースハム 豚肉 寒天	油 米 さとう かたくりこ ごま油 揚げ油	長ねぎ しょうが にんじん たけのこ しめじ はくさい チンゲンサイ こまつな キャベツ れんこん 100%ぶどうジュース	607 kcal 20.1 g
13	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	625 kcal 24.6 g
14	金	牛乳 ごはん(伊那市からの贈りもの) さんまの塩焼きみぞれかけ 野菜のポン酢和え さつま汁	牛乳 さんま 鶏肉	米 さとう 油 こんにゃく さつまいも	だいこん にんじん もやし こまつな はくさい ゆず(果汁、生) ごぼう たまねぎ 長ねぎ	641 kcal 26.3 g
17	月	牛乳 くらざとうパン ラザニア チキンスープ	牛乳 豚肉 ピザチーズ 鶏肉	黒砂糖パン ファルファツレマカロニ 油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	661 kcal 27.9 g
18	火	牛乳 わかめごはん にくどうふ 野菜のからし和え	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 豚肉 豆腐	米 麦 油 さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	608 kcal 28.6 g
19	水	牛乳 揚げ大豆ごはん 焼きししやも みだくさん汁 くだもの	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 青のり ししやも みそ	米 麦 揚げ油 さとう 油 じゃがいも	にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ りんご	565 kcal 25.0 g
20	木	牛乳 ごはん(てづくりふりかけ) がめ煮【福岡県の郷土料理】 大根ひじきサラダ	牛乳 かつお ちりめんじゃこ 鶏肉 厚揚げ 竹輪 ひじき 油揚げ	米 白ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも 白すりごま	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	637 kcal 27.2 g
21	金	牛乳 長崎ちゃんぽん 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 調理用牛乳 生クリーム かつお	ちゃんぽん 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
25	火	牛乳 麦ごはん おでん 切干大根のごま酢サラダ くだもの	牛乳 つみれ 揚げボール 竹輪	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 切干し大根 もやし きゅうり えのき みかん	556 kcal 21.0 g
26	水	牛乳 みそラーメン 野菜のゆかりがけ チョコタッフィー	牛乳 豚肉 いる大豆 みそ	ラーメン ごま油 油 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 もやし ゆかり	627 kcal 28.7 g
27	木	牛乳 ごはん(カミカミ昆布ふりかけ) 高野豆腐と野菜のうま煮 小松菜のごま和え	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 豚肉 凍り豆腐	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも 白ごま 白ねりごま	ごぼう にんじん さやいんげん もやし こまつな	621 kcal 26.3 g
28	金	牛乳 きなこあげパン ツナサラダ ワンタンスープ	牛乳 きな粉 ツナ缶 鶏肉 なると	揚げ油 ミルクパン さとう 油 ワンタンのかわ ごま油	にんじん キャベツ もやし たまねぎ しょうが しめじ 長ねぎ チンゲンサイ	550 kcal 24.4 g
29	土	牛乳 マーボー豆腐丼 春雨サラダ おひさまゼリー	牛乳 豚肉 押し豆腐 わかめ 寒天 みそ	米 麦 油 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干ししいたけ 長ねぎ にら もやし こまつな 100%みかんオレンジジュース	624 kcal 24.0 g

★二重線のメニューは3年生、4年生のリクエストメニューです！色々なメニューのリクエストをありがとうございました！

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

実りの秋 食べ物を大切にいただきます



お米をはじめ、大豆や里いも、ぶどうなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。日本各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の労働に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



新宿区の友好提携都市である長野県伊那市から給食用食材として、お米を11月と1月に無償提供していただく予定です。お楽しみに♪
ー伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」