



11月学校給食献立予定表



令和7年

新宿区立落合第六小学校

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	体の調子をよくなるもの	
4	火	たらこスパゲッティ 牛乳 温野菜サラダ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン いか たらこ 刻みりの 粉寒天	スパゲッティ 油 バター さとう じゃがいも さつまいも ねりごま	にんにく たまねぎ ぶなしめじ しそ葉 にんじん ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ バイン缶 りんご缶 黄桃缶	エネルギー たんぱく質 552 kcal 24.0 g
5	水	ごはん 牛乳 のりとあさりの佃煮 高野豆腐と野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 のり あさり 鶏肉 高野豆腐 みそ	米 さとう 油 ごま油 こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん こまつな だいこん キャベツ	617 kcal 25.2 g
6	木	あんかけチャーハン 牛乳 じゃがいもの中華風ごま和え りんご	牛乳 卵 豚肉 かまぼこ ハム	米 麦 ごま油 油 さとう ごま でんぶん じゃがいも	長ねぎ しょうが にんじん たけのこ水煮 キャベツ きゅうり こまつな りんご	602 kcal 22.4 g
7	金	全校遠足予備日のため給食なし				
10	月	カレーうどん 牛乳 野菜のおろし和え キャロットドーナツ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵	うどん 油 でんぶん さとう バター 小麦粉 米粉	たまねぎ にんじん 長ねぎ こまつな もやし キャベツ だいこん	628 kcal 20.8 g
11	火	さつまいもごはん 牛乳 いわしのみそ焼き ほうれん草の磯和え のっぺい汁	牛乳 いわし みそ のり 豚肉 油揚げ 豆腐	米 麦 さつまいも ごま さとう こんにやく さといも でんぶん	にんにく しょうが にんじん キャベツ だいこん ほうれん草 こまつな 長ねぎ	572 kcal 27.3 g
12	水	パンパン 牛乳 ラザニア 野菜たっぷりスープ	牛乳 豚肉 レンズまめ チーズ 鶏肉 いんげんまめ	パンパン フルファルマカロニ 油 小麦粉 さとう じゃがいも	セロリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルー ム ホールトマト えのきたけ キャベツ こまつな	623 kcal 26.0 g
13	木	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き 豆腐と大根のみそ汁 じゃがいものもつちり揚げ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ あおのり	米 油 さとう じゃがいも でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ だいこん えのきたけ こまつな	655 kcal 25.5 g
14	金	ハヤシライス 牛乳 コーンサラダ みかん	牛乳 豚肉 豆乳	米 麦 油 さとう 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルー ム こまつな もやし ホールコーン みかん	655 kcal 21.5 g
17	月	チリソースサンド 牛乳 野菜のレモン和え 豆乳クリームシチュー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	コッパン 油 さとう じゃがいも 小麦粉	にんにく たまねぎ マッシュルー ム きゅうり にんじん もやし キャベツ レモン ブロッコリー	612 kcal 27.7 g
18	火	【4-2リクエスト給食】 醤油ラーメン 牛乳 ジャンボ餃子 サイダーゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天	中華めん 油 ごま油 でんぶん さとう きょうざの皮 小麦粉	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 水餃子メンマ もやし ホールコーン こまつな はくさい キャベツ なら たまねぎ りんご缶 黄桃缶	616 kcal 25.6 g
19	水	菜めし 牛乳 おでん いかと野菜のごま醤油和え	牛乳 結び昆布 つみれ 焼き竹輪 さつまいも揚げ がんもどき 揚げポル いか	米 ごま油 ごま さとう こんにやく さといも ちくわぶ 油 すりごま	だいこん葉 だいこん にんじん もやし キャベツ きゅうり たまねぎ	570 kcal 24.1 g
20	木	回鍋肉丼 牛乳 青菜と春雨のスープ みかん	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	米 麦 油 さとう でんぶん はるさめ ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ たけのこ水煮 こまつな みかん	595 kcal 23.4 g
21	金	【和食の日献立・伊那からの贈り物～米～】 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 野菜の梅肉おかか和え なめこ汁	牛乳 さば みそ 粉かつお 豆腐 わかめ	米 さとう ごま 油 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな ねり梅 なめこ	594 kcal 26.4 g
25	火	ごはん 牛乳 チーズタッカルビ テンジャンチゲ りんご	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 豆腐 み そ	米 油 さつまいも ごま油 さとう でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが 白菜キムチ ぶなしめじ もやし なら りんご	636 kcal 26.3 g
26	水	パエリア 牛乳 ごまヨサラダ トマたまスープ	牛乳 鶏肉 卵	オリーブ油 米 麦 じゃがいも さとう 油 すりごま ツイストマカロ ニ マヨネーズ(エッグゲア) でんぶん	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ 赤ビーマン 黄ビーマン ビーマン ホールコー ン ぶなしめじ トマト こまつな	590 kcal 23.3 g
27	木	ひじきごはん 牛乳 ししゃもの磯揚げ 切干大根入りおひたし 田舎汁	牛乳 ひじき 油揚げ ししゃも あおのり 豆腐	米 麦 油 こんにやく さとう 小麦粉 ごま油	にんじん さやいんげん もやし こまつな 切干大根 ごぼう だいこん 長ねぎ	578 kcal 24.3 g
28	金	【4-1リクエスト給食】 きなこ揚げパン 牛乳 ツナサラダ ABCマカロニスープ レモンスカッシュゼリー	牛乳 きな粉 ツナ 鶏肉 粉寒天	コッパン さとう 油 ABCマカロニ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ にんにく セロリ こまつな レモン	552 kcal 21.8 g

◎学校行事や食材料等の都合により、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、たくさんの方の勤労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。



食事を支える人たち

生産者の人、料理を作る人、食品の加工や販売に関わる人、食べ物を運ぶ人

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11月分 一日あたりの平均	603	24.4
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



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♪
←伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」