



11月学校給食献立予定表



令和7年

新宿区立大久保小学校

実施日 日 曜	牛乳 のち	献立名 【】の中は本の題名です	材 料 名			栄 養 価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			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	○	＜十三夜＞【まんまるおつきさん】 ふきよせおこわ 里芋のみそ汁 めかぶ入り和風卵焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ めかぶわかめ たまご とうふ みそ	こめ もちこめ さとう くり あぶら さといも	にんじん しいたけ しめじ しょうが たまねぎ こまつな ながねぎ	606 kcal 26.7 g
5 水	○	【おいしいおほしさま】 ご飯 鮭の幽庵焼き 野菜とひじきの和え物 大根と小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ひじき とうふ みそ わかめ	こめ さとう	ゆず キャベツ もやし にんじん ほうれんそう だいこん こまつな えのきたけ ながねぎ	529 kcal 25.4 g
6 木	○	【ゴートンさんのじゃがいも】 照り焼きチキンバーガー ポテトのクリームシチュー みかん	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ペーコン しろいんげんまめ	まるパン さとう でんぶん あぶら バター こむぎこ じゃがいも マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー マッシュルーム みかん	611 kcal 27.8 g
7 金	○	【パーマさんはパーマやさん】 きのこうどん 野菜チップス パインゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく かまぼこ アガー	うどん さとう あぶら じゃがいも さつまいも	しいたけ にんじん しめじ えのきたけ なめこ ながねぎ ほうれんそう ごぼう れんこん かぼちゃ パインジュース	543 kcal 22.8 g
10 月	○	【どんどんめんめん】 なす入りマーボー豆腐丼 春雨サラダ フルーツサイダーボンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたしパー みそ とうふ わかめ かんてん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ サイダー	にんにく しょうが しいたけ なす ながねぎ なら にんじん もやし キャベツ こまつな たまねぎ ぶどうジュース パイン おうとう りんご	690 kcal 25.0 g
11 火	○	【ねずみさんのながいパン】 スティックパン 和風ポトフ ごまマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	ショートニングパン じゃがいも ごま さとう マヨネーズ(イグ'ケツ)	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう れんこん もやし だいこん こまつな	555 kcal 26.1 g
12 水	○	【ねこのけいさん】 五穀ご飯 さばのねぎ塩焼き 野菜の磯和え さつま汁	ぎゅうにゅう さば のり とりにく みそ	こめ もちこめ くらまい むぎ あわ きび ごま ごまあぶら あぶら さつまいも	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう ほうれんそう	603 kcal 25.3 g
13 木	○	【ふりかけのかみさま】 ご飯 しそひじきふりかけ 芋煮 和風おろしドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ひじき こなかつお ぶたにく みそ	こめ さとう ごま あぶら こんにやく さといも	ゆかり ごぼう しめじ まいたけ ながねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん しょうが	576 kcal 23.0 g
14 金	○	＜展覧会＞【いかりのギョーザ】 醤油ラーメン ジャンボぎょうざ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなかつお	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ ぎょうざのかわ	しいたけ もやし はくさい ほうれんそう ながねぎ キャベツ なら たまねぎ しょうが にんにく オレンジ	618 kcal 27.2 g
15 土	ジョア	＜展覧会＞【カレー男がやってきた！】 チキンカレーライス ブロッコリーサラダ りんご	ジョア とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ りんご	649 kcal 21.6 g
18 火	○	【こまつさんのグラタン】 米粉パン 高野豆腐のグラタン 野菜とジャガイモのサラダ おかしな目玉焼き	ぎゅうにゅう とうにゅう とうにゅう こうやどうふ チーズ かんてん	こめこミックスパン あぶら パター こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリンピース あんず	616 kcal 29.2 g
19 水	○	＜伊那からの贈り物 米＞【ごはん山】 鶏肉の照り煮丼 根菜のみそ汁 かき	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぶん さとう こんにやく さといも	こまつな にんじん ごぼう だいこん ながねぎ ほうれんそう かき	650 kcal 23.2 g
20 木	○	【りんごかもしれない】 スパゲッティナポリタン キャベツのサラダ りんごのケーキ	ぎゅうにゅう ペーコン ぶたにく チーズ とうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ バター	セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ピーマン キャベツ きゅうり こまつな りんご	605 kcal 24.8 g
21 金	○	【たべものやさんしりとりたいかいさいします】 煮豚入りチャーハン 春雨と野菜の炒め物 ザーサイスープ	ぎゅうにゅう なたと ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ながねぎ グリンピース にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ にんじん もやし ザーサイ こまつな	658 kcal 26.6 g
25 火	○	【にのくに】 ご飯 ハンバーグ マッシュポテト 実だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら パンこ じゃがいも パター こんにやく さつまいも	たまねぎ コーン ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ	647 kcal 25.7 g
26 水	○	【おどるカツオブシ】 五目うどん お好み焼き オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ いか えび たまご こなかつお	うどん さとう あぶら やまといも こむぎこ マヨネーズ(イグ'ケツ)	しいたけ にんじん ながねぎ こまつな キャベツ もやし しょうが オレンジ	565 kcal 26.7 g
27 木	○	＜4-1リクエスト給食＞【よりよいをしてはいけないなべ】 ココア揚げパン 鶏肉のガーリック焼き 野菜たっぷりABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく レンズまめ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも ABCマカロニ	にんにく りんご たまねぎ こまつな にんじん キャベツ	566 kcal 25.3 g
28 金	○	【おでんもおんせん】 ご飯 大根菜とじゃこのふりかけ おでん 野菜のカラシ和え	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめんじゃこ なまあげ あげボール ちくわ	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう こんにやく ちくわぶ	だいこん葉 だいこん キャベツ にんじん こまつな もやし	574 kcal 25.7 g

◎学校行事や食材料質等の都合により、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しましょう



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、食することは、たくさんの人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しましょう。

いただきます

ごちそうさまでした



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」