# 11月学校給食献立予定表

令和8年

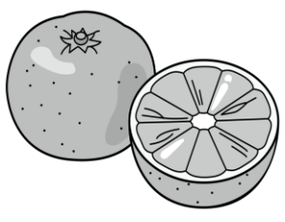
新宿区立大久保小学校

| 実施日 日 | 曜 | 牛乳 | 【本の題名】読書月間なので本を紹介します<br>献立名 | 材料名<br>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 | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱくしつ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ○ | 【うどんねこ】<br>カレーうどん ししゃものごまてんぷら わかめサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ<br>あぶらあげ こなかつお<br>とうにゅう ししゃも<br>ちりめんじゃこ | うどん あぶら さとう ごま<br>こむぎこ ごまあぶら | たまねぎ しいたけ ながねぎ ほうれんそう<br>にんじん こまつな キャベツ | 579 kcal<br>29.0 g |
| 4 | 水 | ○ | 【給食当番のいちにち】<br>ご飯 和風ハンバーグきのこソース コールスローサラダ<br>すまし汁 | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく<br>ひじき とうにゅう わかめ | こめ パンこ あぶら さとう<br>でんぷん ふ | たまねぎ れんこん しめじ しいたけ<br>えのきたけ キャベツ にんじん きゅうり<br>コーン だいこん ながねぎ こまつな | 576 kcal<br>23.5 g |
| 5 | 木 | ○ | 【どんめくり】<br>中華丼 卵スープ 柿 | ぎゅうにゅう ぶたにく えび<br>いか なると とりにく たまご | こめ むぎ あぶら さとう<br>でんぷん ごまあぶら | たまねぎ しょうが にんじん たけのこ<br>しいたけ はくさい チンゲンサイ こまつな<br>かき | 580 kcal<br>25.9 g |
| 6 | 金 | ○ | 【ぐりとぐらとすみれちゃん】<br>あんずジャムサンド マカロニサラダ<br>秋のクリームシチュー | ぎゅうにゅう とうにゅう<br>とりにく いんげんまめ<br>なまクリーム | こめこパン マカロニ さとう<br>あぶら こむぎこ さつまいも<br>じゃがいも | あんずジャム にんじん キャベツ こまつな<br>コーン たまねぎ ごぼう にんにく<br>マッシュルーム | 623 kcal<br>26.0 g |
| 9 | 月 | ○ | 【たまねぎちゃん あららら！】<br>スパゲティナポリタン ツナサラダ<br>フルーツヨーグルト | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく<br>チーズ ツナ ヨーグルト | スパゲッティ オリーブあぶら<br>さとう あぶら はちみつ | にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム<br>トマト ピーマン こまつな もやし キャベツ<br>にんじん りんご みかん せいようなし<br>バナナ | 606 kcal<br>26.3 g |
| 10 | 火 | ○ | 【こんとあき】<br>衣笠丼 もやしとわかめのサラダ<br>さつま芋と大豆のかりんとう | ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご<br>わかめ だいず | こめ むぎ さとう でんぷん<br>ごまあぶら あぶら さつまいも | たまねぎ えのきたけ ほうれんそう にんじん<br>キャベツ もやし | 674 kcal<br>25.1 g |
| 11 | 水 | ○ | 【からすのパンやさん】<br>ぶどうパン サイコロサラダ<br>たらとじゃがいものグラタン | ぎゅうにゅう ベーコン たら<br>とうにゅう なまクリーム<br>チーズ | ぶどうパン あぶら じゃがいも<br>バター こむぎこ さつまいも<br>マカロニ さとう | たまねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり<br>キャベツ コーン | 606 kcal<br>26.1 g |
| 12 | 木 | ○ | 【おいしそうなしろくま】<br>ご飯 鮭のもみじ焼き 白菜のみそ汁<br>切干し大根の煮つけ | ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ<br>なまあげ みそ | こめ マヨネーズ(ｴｯｸﾞﾀｲﾌﾟ)<br>あぶら | にんじん たまねぎ きりぼしだいこん<br>しいたけ はくさい だいこん ながねぎ<br>こまつな | 585 kcal<br>27.8 g |
| 13 | 金 | ○ | 【かにむかし】<br>わかめごはんおにぎり 芋煮 大根ひじきサラダ | ぎゅうにゅう わかめ のり<br>ぶたにく みそ ひじき | こめ むぎ あぶら ごま<br>こんにゃく さといも さとう | ごぼう しめじ まいたけ ながねぎ だいこん<br>キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ | 614 kcal<br>22.9 g |
| 14 | 土 | ○ | 【ひみつのカレーライス】<br>シーフードカレーライス マメマメサラダ 梨 | ぎゅうにゅう えび いか あさり<br>ひよこまめ あおだいず | こめ むぎ あぶら こむぎこ<br>じゃがいも バター さとう | にんにく しょうが セロリ たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム トマト きゅうり<br>キャベツ こまつな レモン なし | 631 kcal<br>22.6 g |
| 17 | 火 | ○ | 【とうふこぞう】<br>マーボー豆腐丼 じゃこサラダ りんご | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ<br>ぶたレバー みそ<br>ちりめんじゃこ | こめ むぎ あぶら でんぷん<br>ごまあぶら ごま さとう | にんにく しょうが しいたけ ながねぎ にら<br>にんじん だいこん キャベツ たまねぎ<br>りんご | 606 kcal<br>27.0 g |
| 18 | 水 | ○ | 【おたすけこびと】<br>ミーゴレン風焼きそば ヤムウンセン バナナケーキ | ぎゅうにゅう ぶたにく えび<br>ほしえび とうにゅう | ちゅうかめん さとう あぶら<br>はるさめ こむぎこ バター | にんにく たまねぎ にんじん ピーマン<br>もやし キャベツ セロリ きゅうり トマト<br>レモン バナナ | 606 kcal<br>23.3 g |
| 19 | 木 | ○ | 【おなべおなべにえたかな】<br>ミルクパン キャベツのマリネ レンズ豆のスープ<br>ほうれん草ときのこのキッシュ | ぎゅうにゅう ベーコン たまご<br>なまクリーム チーズ とりにく<br>レンズまめ | ミルクパン あぶら さとう<br>じゃがいも | にんにく たまねぎ ほうれんそう しめじ<br>にんじん きゅうり キャベツ レモン かぶ | 558 kcal<br>27.2 g |
| 20 | 金 | ○ | 【さかなだ さかなだ】<br>ご飯 いわしの南蛮漬け みそけんちん汁<br>もやしとわかめのごま浸し | ぎゅうにゅう いわし わかめ<br>とうふ みそ | こめ あぶら でんぷん<br>こむぎこ さとう ごま<br>ごまあぶら こんにゃく<br>さといも | にんじん たまねぎ ピーマン もやし<br>こまつな キャベツ だいこん ながねぎ | 611 kcal<br>23.6 g |
| 24 | 火 | ジョア | 【きつね森の山男】<br>ひじきごはん おでん ごぼうのから揚げ | ジョア ひじき あぶらあげ<br>だいず こんぶ なまあげ<br>さつまあげ ちくわ はんぺん | こめ むぎ あぶら さとう<br>こんにゃく ちくわぶ こむぎこ<br>でんぷん | にんじん れんこん さやいんげん だいこん<br>ごぼう | 629 kcal<br>23.1 g |
| 25 | 水 | ○ | 【11ぴきのねことあほうどり】<br>里芋入りコロッケサンド 和風ポトフ お菓子な目玉焼き | ぎゅうにゅう ぶたにく おから<br>とりにく かんてん | まるパン あぶら さとう<br>じゃがいも さといも こむぎこ<br>パンこ | にんじん たまねぎ にんにく しょうが<br>れんこん ごぼう かぶ キャベツ あんず | 637 kcal<br>26.5 g |
| 26 | 木 | ○ | 【給食委員はアイドル】<br>きつねうどん たこ焼き風ポテト | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ<br>あぶらあげ こなかつお<br>あおのり | うどん あぶら さとう<br>じゃがいも こむぎこ<br>マヨネーズ(ｴｯｸﾞﾀｲﾌﾟ) | しいたけ にんじん たまねぎ こまつな<br>ながねぎ キャベツ しょうが | 587 kcal<br>23.3 g |
| 27 | 金 | ○ | 【きんぴらきょうだい】<br>ご飯 鯖のごまみそ焼き 五目きんぴら<br>えのきとじゃがいものみそ汁 | ぎゅうにゅう さば みそ わかめ<br>さつまあげ | こめ さとう ごま あぶら<br>こんにゃく じゃがいも | ごぼう れんこん にんじん さやいんげん<br>えのきたけ ながねぎ | 602 kcal<br>26.2 g |
| 30 | 月 | ○ | 【どんどんめんめん】<br>高野豆腐のそぼろ丼 里芋のみそ汁 柿 | ぎゅうにゅう こうやどうふ<br>とりにく みそ | こめ むぎ あぶら さとう<br>さといも | しょうが ながねぎ しいたけ しめじ<br>にんじん さやいんげん だいこん はくさい<br>こまつな かき | 586 kcal<br>24.9 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) | たんぱくしつ(g) |
|---|---|---|
| 11月分 一日あたりの平均 | 605 | 25.3 |
| 3･4学年 1人1回当たりの学校給食 摂取 基準 | 650 | 26.0 |

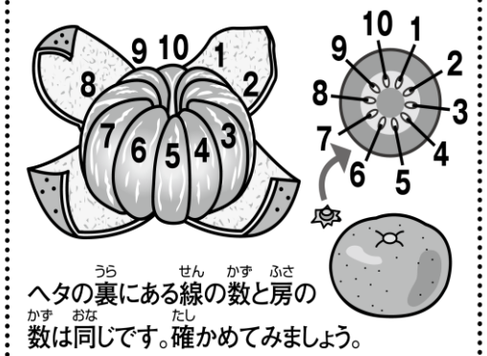
## みかん



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」