

令和6年11月分



給食献立予定表



新宿区立天神小学校

日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	金	○	麦ご飯	ひじきふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 ツナと野菜のからし和え	牛乳、ひじき、かつお、豚肉、ツナ	米、麦、さとう、油、じゃが芋、片栗粉	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、もやし、キャベツ、こまつな	591 kcal 22.4 g
5	火	○	黒砂糖パン	豚肉のオレガノソース フレンチポテト チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	黒砂糖パン、油、じゃが芋、油	たまねぎ、エリンギ、にんにく、ホールトマト、にんじん、キャベツ、えのきたけ、チンゲンサイ	620 kcal 27.8 g
6	水	○	さつま芋ご飯	ニシンの塩焼き 五目きんぴら 白菜と大根のみそ汁	牛乳、にしん、さつま揚げ、油揚げ、みそ	米、麦、さつま芋、ごま、油、こんにゃく、さとう	しょうが、ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん、はくさい、だいこん、こまつな、長ねぎ	586 kcal 25.5 g
7	木	○	サンマーマン	へらへら団子	牛乳、豚肉、あずき	ラーメン、油、片栗粉、ごま油、さとう、小麦粉、白玉粉	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、長ねぎ、キャベツ	609 kcal 18.5 g
郷土料理 (神奈川県)								
8	金	○	ごぼうのごまだレ井	野菜のゆかり和え とりささみのスープ	牛乳、竹輪、鶏肉、豆腐	米、麦、片栗粉、油、こんにゃく、さとう、ごま、ごま油	ごぼう、にんじん、しょうが、とうがらし、キャベツ、もやし、こまつな、ゆかり、にんにく、たまねぎ、チンゲンサイ	673 kcal 26.1 g
いい歯の日給食 (11/8)								
11	月	○	麦ご飯	大豆と小魚のいり煮 いかと里芋の煮物 具だくさんかず汁	牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、竹輪、いか、豆腐、みそ	米、麦、油、片栗粉、さとう、油、こんにゃく、さとも、さつま芋	干しいたけ、にんじん、だいこん、さやいんげん、ごぼう、れんこん、とうがん、長ねぎ、こまつな	631 kcal 31.5 g
12	火	○	胚芽パントースト	秋野菜のクリーム煮 キャベツのレモン和え	牛乳、鶏肉、いんげんまめ、生クリーム	胚芽パン、油、バター、小麦粉、じゃが芋、さつま芋、さとう、ごま油	たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、にんにく、クリームコーン、とうもろこし、マッシュルーム、パセリ、だいこん、キャベツ、レモン	603 kcal 24.5 g
13	水	○	焼き鳥丼	春菊とりんごの白和え わかめスープ	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、わかめ、豆腐	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま、ごま油	しょうが、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、しゅんぎく、ほうれんそう、りんご、たまねぎ、えのきたけ	650 kcal 28.7 g
14	木	○	ご飯	シーラのチリソースがけ 高野豆腐とキャベツのごまだレがけ	牛乳、しいら、高野豆腐	米、油、片栗粉、じゃが芋、ごま油、さとう、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ	640 kcal 26.8 g
伊那市から届いたお米								
15	金	○	ツナおろしスパゲッティ	真珠蒸し かき	牛乳、ツナ、豚肉、鶏肉、大豆	スパゲッティ、油、さとう、片栗粉、ごま油、もち米	だいこん、万能ねぎ、たまねぎ、長ねぎ、しょうが、かき	625 kcal 28.1 g
18	月	○	ホットチリドッグ	ジュリエンスープ ポテトとコーンのソテー	牛乳、豚肉、大豆、ひよこ豆、いんげんまめ、ベーコン	無塩パン、油、片栗粉、バター、じゃが芋	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、パセリ、とうもろこし	564 kcal 26.5 g
19	火	○	ふきよせおこわ	ふろふき大根 けんちん汁 さつま芋の豆腐マフィン	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、豆腐、豆乳	米、もち米、さとう、ごま、油、こんにゃく、さつま芋、バター、小麦粉	にんじん、干しいたけ、しめじ、だいこん、ごぼう、長ねぎ、こまつな	649 kcal 22.6 g
20	水	○	じゃが芋入り焼きそば	パンブキンポータージュ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、青のり、豆乳、生クリーム、プレーンヨーグルト	むし中華めん、油、じゃが芋	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、もやし、かぼちゃ、にんにく、パセリ、黄桃缶、パイナップル缶、みかん缶	607 kcal 26.4 g
21	木	○	ガーリックコーンライス	タンドリーフィッシュ トマトドレッシングサラダ もずくスープ	牛乳、ベーコン、鶏肉、メダイ、プレーンヨーグルト、もずく	米、バター、油、さとう、片栗粉	にんにく、たまねぎ、とうもろこし、しょうが、にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ、トマト、干しいたけ、たけのこ、長ねぎ	576 kcal 26.0 g
22	金	○	麦ご飯	厚揚げのカレー炒め 野菜のごま和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳、豚肉、みそ、生揚げ、みそ	米、麦、油、さとう、ごま油、片栗粉、白ねりごま、じゃが芋	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、グリーンピース、キャベツ、もやし、こまつな	603 kcal 24.4 g
和食の日給食 (11/24)								
25	月	○	根菜入りコシャリ	タヒーナ・ソース・サラダ モロヘイヤのスープ	牛乳、レンズ豆、ひよこ豆、ベーコン、プレーンヨーグルト、鶏肉、大豆	米、押麦、マカロニ、スパゲッティ、油、さとう、ごま、オリーブ油	にんにく、セロリ、れんこん、ごぼう、しめじ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、パセリ、こまつな、キャベツ、もやし、レモン、しょうが、だいこん、モロヘイヤ	682 kcal 27.2 g
世界の料理 (エジプト)								
26	火	○	赤飯	さわらの香味焼き 豆の紅白甘煮 お祝い豚汁	牛乳、ささげ、さわら、いんげんまめ、豚肉、かまぼこ、みそ、油揚げ、豆腐	米、もち米、ごま油、さとう、油、こんにゃく	しょうが、長ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ	672 kcal 32.3 g
開校記念給食 (11/26)								
27	水	○	和風カレーライス	シラス入り和風ドレッシングサラダ 西洋なし	牛乳、豚肉、油揚げ、かつお、しらす干し	米、麦、油、じゃが芋、さとも、さとう、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、だいこん、キャベツ、西洋なし	676 kcal 24.7 g
28	木	○	きなこ揚げパン	ワンタンのバリバリサラダ スパイシー肉だんと白菜のスープ レモンスカッシュゼリー	牛乳、きな粉、鶏肉、豆腐、寒天	油、ショートニングパン、さとう、ワンタンの皮、油、片栗粉、はるさめ、ごま油	にんじん、こまつな、もやし、にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、はくさい、レモン	599 kcal 22.7 g
3年生リクエスト給食 お誕生給食 (11月)								
29	金	○	麦ご飯	小魚のいり煮 高野豆腐と野菜のうま煮 野菜のおかか梅肉和え	牛乳、ちりめんじゃこ、鶏肉、高野豆腐、かつお	米、麦、さとう、ごま、油、こんにゃく、じゃが芋	ごぼう、にんじん、さやいんげん、キャベツ、もやし、こまつな、ねり梅	609 kcal 26.4 g

※学校行事や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。

エネルギー
(kcal)

たんぱく質
(g)

11月23日は「勤労感謝の日」

「ごちそうさま」とは

11月分 一日あたりの平均

623 25.9

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

650 26.0



ごちそうさまの「ちそう(馳走)」とは、走り回るという意味です。昔は、お客様が来ると、その家の人たちは海や山まで食べ物を探しに行き、おもてなしをする準備をしなければなりませんでした。

「ごちそうさま」は、「わたしのために、走り回ってくださってありがとう」という感謝の気持ちから生まれた言葉です。給食に限らず、みなさんが毎日食事ができるのは様々な人の協力があるからです。そうしたすべての人に「ありがとう」という気持ちを込めてあいさつをしましょう。