

令和7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
4	火	○	十三夜炊き込みご飯	竹輪とキャベツの和えもの お月見だんご汁	牛乳、豚肉、いんげん豆、焼き竹輪、ベーコン、鶏肉	米、麦、栗、ごま油、さとう、さつまいも、油、白玉粉	干しいたけ、たけのこ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、にんにく、しょうが、こまつな、長ねぎ	587 kcal 20.5 g
十三夜給食								
5	水	○	ショートニングパン	豚肉のオレガノソース 粉ふき芋 冬瓜とキャベツのスープ	牛乳、豚肉、鶏肉	ショートニングパン、じゃがいも、油	たまねぎ、エリンギ、にんにく、ホールトマト、パセリ、しょうが、にんじん、だいこん、とうがん、キャベツ	573 kcal 28.3 g
6	木	○	麦ご飯	ひじきふりかけ じゃがのそぼろ煮 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、じゃがいも、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
7	金	○	ごぼとん丼	大平汁 りんごのコンポート	牛乳、豚肉、鶏肉	米、麦、さとう、片栗粉、こんにゃく、さといも	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、だいこん、干しいたけ、こまつな、りんご、レモン	613 kcal 20.9 g
郷土料理（長野県）								
10	月	○	チキンピラフ	スパイシーポテトサラダ ミネストローネ	牛乳、ベーコン、鶏肉、豚肉	米、麦、油、じゃがいも、バター、さとう、さつまいも、マカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、とうもろこし、にんにく、セロリ、しょうが、ホールトマト、パセリ	600 kcal 22.2 g
11	火	○	麦ご飯	オキヒラスのチリソースかけ じゃがビーマンの塩昆布炒め なめこわかめのみそ汁	牛乳、オキヒラス、塩昆布、わかめ、みそ	米、麦、油、片栗粉、じゃがいも、ごま油、さとう、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ビーマン、だいこん、なめこ、こまつな	669 kcal 25.3 g
12	水	○	焼きうどん	コロコロマカロニサラダ クラムチャウダー	牛乳、豚肉、なると、かつお、あさり、生クリーム	うどん、油、じゃがいも、マカロニ、さとう、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり、とうもろこし、りんご、セロリ、パセリ	582 kcal 27.5 g
13	木	○	わかめご飯	高野豆腐と野菜のうま煮 野菜のごま和え	牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ、鶏肉、昆布、高野豆腐	米、麦、油、ごま、こんにゃく、じゃがいも、さとう	ごぼう、にんじん、さやいんげん、こまつな、もやし	611 kcal 26.5 g
14	金	○	白いんげん豆のトースト	豆とツナのサラダ スパイシー肉だんごと白菜のスープ	牛乳、ロースハム、いんげん豆、ツナ、鶏肉	食パン、油、卵不使用マヨネーズ、オリーブ油、片栗粉、はるさめ	たまねぎ、パセリ、セロリ、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、はくさい、こまつな	585 kcal 25.1 g
17	月	○	ふきよせおこわ	ふろふき大根 けんちん汁 柿のマフィン	牛乳、鶏肉、みそ	米、もち米、さといも、さとう、油、こんにゃく、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、かき	689 kcal 20.2 g
お誕生給食								
18	火	○	麦ご飯	レバーのパークューソース 花野菜の和えもの じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳、豚肉、みそ	米、麦、油、片栗粉、さとう、ごま油、じゃがいも	しょうが、りんご、レモン、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、こまつな	700 kcal 28.4 g
19	水	○	野菜たっぷり塩ラーメン	肉みそ蒸しパン 白菜の華風漬け	牛乳、豚肉、みそ	ラーメン、ごま油、ラード、小麦粉、さとう、油	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、長ねぎ、はくさい、こまつな	641 kcal 28.4 g
20	木	○	ナシゴレン	ガドガド風サラダ ティムス	牛乳、ベーコン、豚肉、えび、ひよこ豆	米、バター、油、じゃがいも、ごま油、はちみつ、さとう、さつまいも、コーンスターチ	にんにく、しょうが、鷹の爪、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、レモン	692 kcal 24.6 g
世界の料理（インドネシア）								
21	金	○	里いもご飯	さばのみそ煮 切干大根の煮付け 根菜たっぷり汁	牛乳、さば、みそ、さつまいも、鶏肉	米、麦、さといも、さとう、油、ごま油、こんにゃく	長ねぎ、しょうが、切干大根、にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん、干しいたけ、ほうれんそう	633 kcal 28.2 g
和食の日給食（11/24）								
25	火	○	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	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	635 kcal 27.3 g
26	水	○	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、みそ、いんげん豆、豚肉、かまぼこ	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	649 kcal 30.5 g
開校記念給食（11/26）								
27	木	○	麦ご飯	かつおでんぶ 車ふと野菜のうま煮 アップルベニエ	牛乳、かつお、鶏肉、卵	米、麦、さとう、油、こんにゃく、じゃがいも、焼きふ、小麦粉、強力粉	ごぼう、にんじん、さやいんげん、りんご	664 kcal 22.7 g
28	金	○	ショートニングパン	シュニツェル ポイル野菜 コンソメスープ	牛乳、豚肉、鶏肉	ショートニングパン、油、さとう、小麦粉、パン粉、オリーブ油、バター	レモン、きゅうり、こまつな、キャベツ、セロリ、にんじん、たまねぎ、にんにく、パセリ	683 kcal 26.8 g
音楽会（1日目） 世界の料理（オーストリア）								
29	土	○	和風カレーライス	シーザードレッシングサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳、豚肉、なると、かつお、ヨーグルト、チーズ、寒天	米、麦、油、小麦粉、じゃがいも、さといも、パン粉、卵不使用マヨネーズ、さとう	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、きゅうり、キャベツ、こまつな、とうもろこし、レモン	700 kcal 23.8 g
音楽会（2日目） 3年生リクエスト								

※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

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。 「ごちそうさま」は、「私のために、走り回ってくださってありがとうございます」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たちに「ありがとう」という気持ちを込めて感謝をしましょう。

11月分 一日あたりの平均	640	25.1
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

