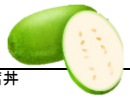
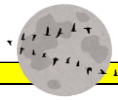
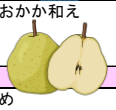
令和８年１１月分

給食献立予定表

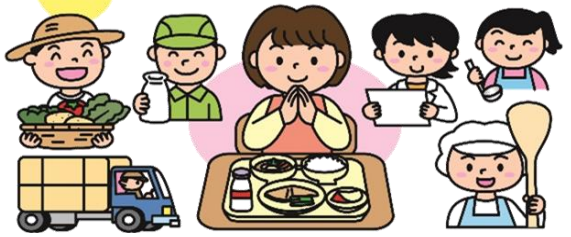
新宿区立天神小学校

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
2	月	○	フィッシュバーガー 冬瓜→ 	粉ふきいも 冬瓜とキャベツのスープ	牛乳, にしん, 鶏肉	ショートニングパン, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, 油	キャベツ, パセリ, しょうが, にんじん, だいこん, とうがん	630 kcal 27.5 g
4	水	○	四川豆腐丼 	春雨サラダ かき 	牛乳, 豚肉, 生揚げ	米, 麦, 油, さとう, 片栗粉, ごま油, はるさめ	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, こまつな, キャベツ, もやし, きゅうり, かき	647 kcal 25.6 g
5	木	○	盛岡じゃじゃ麺 郷土料理（岩手県）	洋風けの汁 雁月 	牛乳, 豚肉, ひよこ豆, 八丁みそ, みそ, 鶏肉, いんげん豆	うどん, ごま油, さとう, 片栗粉, じゃがいも, 小麦粉, 黒砂糖, 油, ごま	もやし, きゅうり, にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, 長ねぎ, キャベツ, とうもろこし	606 kcal 25.2 g
6	金	○	麦ご飯	ひじきのふりかけ スパニッシュオムレツ キャベツと春菊のツナ和え じゃがコロコーンスープ	牛乳, ひじき, かつお, ベーコン, 卵, ツナ	米, 麦, 油, さとう, じゃがいも, 片栗粉	たまねぎ, にんじん, パセリ, キャベツ, しゅんぎく, こまつな, りんご, にんにく, しょうが, クリームコーン, とうもろこし	687 kcal 26.0 g
9	月	○	里いもご飯  いい歯の日給食（11/8）	さばのみそ煮 五目きんぴら 根菜たっぷり汁	牛乳, さば, みそ, さつま揚げ, 鶏肉	米, 麦, さといも, さとう, 油, こんにゃく, ごま油	長ねぎ, しょうが, ごぼう, れんこん, にんじん, さやいんげん, だいこん, 干ししいたけ, ほうれんそう	620 kcal 28.0 g
10	火	○	ミルクココア揚げパン	パリパリポテトの野菜サラダ スパイシー肉だんごと白菜のスープ グレープスカッシュゼリー ３年生リクエスト給食	牛乳, 鶏肉, 粉寒天	ショートニングパン, じゃがいも, さとう, 油, ワンタンの皮, 片栗粉, はるさめ	にんじん, こまつな, キャベツ, もやし, にんにく, しょうが, 長ねぎ, 干ししいたけ, はくさい, ぶどうジュース	635 kcal 20.9 g
11	水	○	ごぼうのごまダレ丼	野菜のゆかり和え いわしのつみれ汁 	牛乳, 焼き竹輪, いわし, 卵, みそ	米, 麦, 片栗粉, 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, チンゲンサイ, 干ししいたけ, だいこん, 長ねぎ, ほうれんそう	646 kcal 24.5 g
12	木	○	じゃがいも入り焼きそば	ふわふわ卵スープ りんごのマフィン	牛乳, 豚肉, あおのり, 鶏肉, チーズ, 卵	中華めん, 油, じゃがいも, パン粉, さとう, バター, 小麦粉	にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ, キャベツ, もやし, とうもろこし, にんにく, パセリ, 紅玉りんご	692 kcal 26.0 g
13	金	○	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
16	月	○	チリビーンズライス  世界の料理（アメリカ）	コロコロマカロニサラダ 菊花みかん  	牛乳, 豚肉, ひよこ豆	米, 麦, 油, さとう, じゃがいも, マカロニ	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトジュース, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, りんご, みかん	621 kcal 23.2 g
17	火	○	麦ご飯	メルルーサのチリソースかけ キャベツとキノコのツナ和え 中華春雨スープ	牛乳, メルルーサ, ツナ, 鶏肉	米, 麦, 片栗粉, じゃがいも, ごま油, さとう, 油, はるさめ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, しゅんぎく, こまつな, りんご, 干ししいたけ, もやし, きくらげ, 長ねぎ	631 kcal 25.7 g
18	水	○	ふきよせおこわ 	ふろふき大根 豚汁 	牛乳, 鶏肉, みそ, 豚肉, 豆腐	米, もち米, さといも, さとう, 油, こんにゃく	にんじん, 干ししいたけ, ぶなしめじ, だいこん, しょうが, ごぼう, たまねぎ, 長ねぎ	556 kcal 22.4 g
19	木	○	サンマーメン  郷土料理（神奈川県）	シラス入り和風サラダ 石垣だんご 	牛乳, 豚肉, しらす干し	ラーメン, 油, 片栗粉, ごま油, さとう, さつまいも, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, 長ねぎ, キャベツ, だいこん	600 kcal 26.2 g
20	金	○	シーフードカレーライス  お誕生給食	キャベツとニラのおかか和え 西洋なし 	牛乳, えび, いか, あさり, チーズ, レンズ豆, かつお	米, 麦, 油, 小麦粉, じゃがいも, さとう, ごま油	にんにく, たまねぎ, にんじん, もやし, キャベツ, にら, 西洋なし	682 kcal 25.5
24	火	○	麦ご飯  和食の日給食	厚揚げのカレー炒め 野菜のごま和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳, 豚肉, みそ, 生揚げ	米, 麦, 油, さとう, ごま油, 片栗粉, ごま, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, グリンピース, キャベツ, もやし, こまつな	614 kcal 26.6 g
25	水	○	ジャリコ風スパゲッティ	磯ポテトビーンズ ＡＢＣマカロニスープ	牛乳, 豚肉, ひよこ豆, かえりじゃこ, あおのり, ベーコン, いんげん豆, チーズ	スパゲッティ, 油, バター, さとう, 片栗粉, じゃがいも, マカロニ	こまつな, たまねぎ, 干ししいたけ, トマト, しそ葉, にんにく, ねり梅, セロリ, にんじん, しょうが, ホールトマト, パセリ	599 kcal 30.8 g
26	木	○	赤飯  開校記念日給食（11/26）	メカジキの香味焼き 豆の紅白甘煮 しんじょのすまし汁 	牛乳, ささげ, めかじき, みそ, いんげん豆, えび, たら, 卵, かまぼこ	米, もち米, ごま油, さとう, 片栗粉	しょうが, 長ねぎ, ぶなしめじ, ほうれんそう	595 kcal 30.0 g
27	金	○	フランス風ホットドック  展覧会（１日目）	クスクスのサラダ 野菜のペイザンヌとベーコンのスープ 世界の料理（フランス）	牛乳, ウィンナー, チーズ, えび, ベーコン	ソフトフランスパン, オリーブ油, クスクス, 油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, セロリ, キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ, パセリ, にんにく, グリンピース	603 kcal 24.7 g
28	土	○	麦ご飯  展覧会（２日目）	レバーのバーベキューソース 花野菜の和えもの 里いものみそ汁 	牛乳, 豚ﾚﾊﾞｰ, みそ	米, 麦, 片栗粉, さとう, 油, ごま油, さといも	しょうが, りんご, レモン（果汁）, にんじん, カリフラワー, ブロッコリー, キャベツ, たまねぎ, 長ねぎ, こまつな	594 kcal 22.7 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月分　一日あたりの平均	623	25.7
３･４学年　１人１回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

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でした。

「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」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。