11月学校給食献立予定表

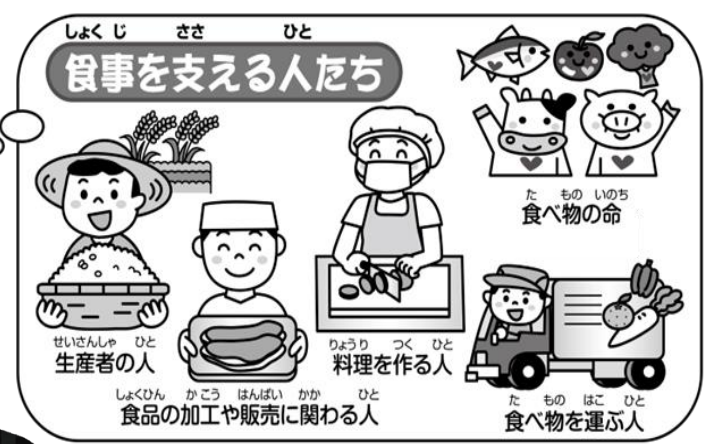
令和8年　　新宿区立戸塚第二小学校

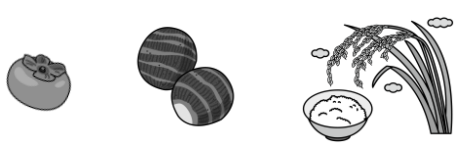
実施日		献立名	材料名			栄養価	
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
2	月	鮭ご飯　牛乳 ごま酢あえ　せんべい汁	牛乳　サケ 鶏肉	米　麦　さとう　油 ねりごま　すりごま かやきせんべい	キャベツ　もやし　にんじん　こまつな ごぼう　たまねぎ　だいこん　まいたけ　長ねぎ	576	23.9
4	水	ハヤシライス　牛乳 キャロットソースサラダ みかん	牛乳　豚肉 レンズまめ　豆乳	米　麦　油 小麦粉　さとう	にんにく　しょうが　たまねぎ　セロリ　にんじん エリンギ　マッシュルーム　キャベツ　もやし きゅうり　みかん	655	21.0
5	木	ソース焼きそば　牛乳 豆腐とわかめのスープ ミックスフルーツ	牛乳　豚肉　青のり 鶏肉　豆腐　寒天 わかめ	蒸し中華めん　油 片栗粉　さとう	にんじん　たまねぎ　キャベツ　もやし えのきたけ　パイン缶　みかん缶　りんご缶	551	20.7
6	金	木の葉丼　牛乳 春雨サラダ　柿	牛乳　かまぼこ 生揚げ　卵	米　麦　こんにゃく さとう　片栗粉 春雨　ごま油	たまねぎ　にんじん　長ねぎ　もやし こまつな　しょうが　柿	609	24.0
9	月	きんぴらおこわ　牛乳 かみかみサラダ　すまし汁 【11/8いい歯の日・新宿野菜の日】	牛乳　鶏肉　油揚げ ちくわ　さきいか　豆腐 ちりめんじゃこ	米　もち米　油 こんにゃく　さとう ごま油　白玉ふ	しょうが　にんじん　ごぼう　もやし　こまつな 切干大根　たまねぎ　えのきたけ　長ねぎ	552	23.7
10	火	ビビンバ　牛乳 春雨スープ　りんご	牛乳　豚肉　みそ 鶏肉　豆腐	米　麦　油　さとう ごま油　春雨	しょうが　もやし　にんじん　こまつな にんにく　長ねぎ　たまねぎ　にら　りんご	571	20.2
11	水	ご飯　鉄火みそ　牛乳 肉じゃが煮　おひたし	牛乳　大豆　みそ 豚肉　生揚げ	米　油　さとう こんにゃく　じゃがいも	ごぼう　にんじん　たまねぎ　もやし さやいんげん　こまつな　えのきたけ	639	25.5
12	木	セレクトあげパン（きなこorココア） 牛乳　和風ポトフ おろしドレッシングサラダ	牛乳　きなこ　鶏肉 昆布　大豆 さつま揚げ	コッペパン　油　ココア さとう　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 じゃがいも	にんじん　たまねぎ　ごぼう　エリンギ こまつな　キャベツ　もやし　きゅうり えのきたけ　だいこん	596	24.0
13	金	スパゲッティ　ミートソース 牛乳　フライドポテトサラダ　柿	牛乳　豚肉　鶏肉 大豆	スパゲッティ　油　さとう オリーブ油　じゃがいも	にんにく　セロリ　にんじん　たまねぎ エリンギ　ホールトマト　こまつな コーン　キャベツ　柿	642	27.3
16	月	パエリア　牛乳 スペイン風オムレツ 豆入りスープ	牛乳　鶏肉　いか ツナ　卵　豚肉 いんげんまめ	米　麦　油 じゃがいも	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム コーン　ほうれんそう　キャベツ　こまつな	602	30.8
17	火	わかめご飯　牛乳 れんこんハンバーグ みそ汁　りんご	牛乳　わかめ　豆腐 豚肉　鶏肉　みそ	米　麦　油　生パン粉 さとう　片栗粉 さつまいも	しょうが　たまねぎ　れんこん　だいこん えのきたけ　長ねぎ　こまつな　りんご	617	23.6
18	水	ご飯　牛乳 サバの文化干し　五目きんぴら 卵と野菜のみそ汁	牛乳　サバ　みそ さつま揚げ　卵	米　油　こんにゃく さとう　片栗粉 じゃがいも	ごぼう　にんじん　れんこん　さやいんげん たまねぎ　えのきたけ　こまつな　長ねぎ	648	31.5
19	木	ハニートースト　牛乳 レモたまドレサラダ 肉団子と白菜のスープ	牛乳　鶏肉	食パン　バター　さとう はちみつ　じゃがいも　油 ごま油　片栗粉　春雨	にんじん　きゅうり　キャベツ　コーン　レモン たまねぎ　しょうが　にんにく　干し椎茸　はくさい たけのこ　ほうれんそう　チンゲンサイ　長ねぎ	547	20.8
20	金	もみじご飯　牛乳 シシャモとちくわの磯辺揚げ 根菜汁　みかん	牛乳　鶏肉　きざみ昆布 ちくわ　シシャモ　青のり 油揚げ	米　もち米　油 しらたき　さとう　さといも 小麦粉　片栗粉	しょうが　にんじん　ごぼう　だいこん 長ねぎ　こまつな　みかん	617	29.4
24	火	ご飯　牛乳 鮭のごま焼き　ひじきの煮物 みそ汁　【和食の日献立】	牛乳　サケ　ひじき 油揚げ　豆腐　みそ	米　油　ごま　さとう しらたき　さつまいも	しょうが　れんこん　にんじん　えだまめ ごぼう　えのきたけ　こまつな　長ねぎ	589	28.9
25	水	すき焼き風うどん　牛乳 ツナサラダ　大学芋	牛乳　昆布　豚肉 ツナ	うどん　油　しらたき さとう　片栗粉　ごま油 さつまいも　水あめ	干し椎茸　にんじん　たまねぎ　はくさい えのきたけ　こまつな　長ねぎ　もやし キャベツ　コーン　レモン	687	23.3
26	木	焼きカレーパン　牛乳 レンコンとじゃこのサラダ ABCスープ	牛乳　豚肉　鶏肉 ちりめんじゃこ	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ　小麦粉 油　パン粉　じゃがいも ごま油　ABCマカロニ	にんにく　たまねぎ　にんじん　れんこん キャベツ　こまつな　セロリ　はくさい　パセリ	572	26.2
27	金	大根入りマーボー豆腐丼 牛乳　切干大根入りサラダ ラフランス	牛乳　豚肉　鶏肉 みそ　豆腐	米　麦　油　さとう 片栗粉　ごま油	にんにく　しょうが　だいこん　にんじん 干し椎茸　長ねぎ　にら　切干大根　もやし きゅうり　コーン　ラフランス	609	25.1
28	土	おろし豚丼　牛乳 みそ汁　オレンジゼリー	牛乳　豚肉　みそ わかめ　寒天	米　麦　ごま油　さとう しらたき　片栗粉 じゃがいも	にんにく　にんじん　たまねぎ　長ねぎ だいこん　葉ねぎ　えのきたけ こまつな　オレンジジュース	605	22.1
◎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。					11月分　一日あたりの平均	604	24.8
					3・4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

実りの秋　食べ物を大切にいただきましょう

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、食べることは、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だきましょう。









11月8日は「いい歯の日」
いつもよくかんで食べよう！