

11月学校給食献立予定表

令和7年

新宿区立戸塚第二小学校

実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		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)
4 火	くりとさつまいもご飯 牛乳 高野豆腐と野菜の煮物 おひさまゼリー 【十三夜献立】	牛乳 鶏肉 高野豆腐 寒天	米 さつまいも くり 油 こんにゃく さとう	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん オレンジジュース	580	20.3
5 水	チキンカレーライス 牛乳 じゃこサラダ みかん	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 麦 油 米粉 じゃがいも さとう はちみつ ごま油	にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ みかん	679	22.2
6 木	ツナコーンピラフ 牛乳 れんこんチップスサラダ トマトスープ	牛乳 ツナ 豚肉 レンズまめ	米 麦 油 さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン 赤パプリカ こまつな キャベツ もやし れんこん セロリ にんじん ホールトマト かぶ	596	20.9
7 金	ソース焼きそば 牛乳 卵と野菜のスープ 柿	牛乳 豚肉 いか 青のり 卵	蒸し中華めん 油 じゃがいも 片栗粉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな かき	565	31.3
10 月	きんぴらおこわ 牛乳 かみかみサラダ すまし汁 【しんじゆく野菜の日】	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	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	609	28.9
11 火	ご飯 手作りなめたけ 牛乳 八珍豆腐 ごま醤油あえ	牛乳 鶏肉 いか 豆腐	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 ごま	えのきたけ にんじん たまねぎ はくさい 干し椎茸 しょうが にら こまつな きゅうり もやし	600	26.5
12 水	パンPKシンハニートースト 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	パンPKシン食パン バター 油 はちみつ さとう ごま油 じゃがいも 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	560	20.9
13 木	他人丼 牛乳 春雨サラダ みかん	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵	米 麦 こんにゃく 油 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 みかん	608	22.7
14 金	野沢菜鮭ご飯 牛乳 きのこ汁 信玄きなこもち	牛乳 サケ 生揚げ みそ 豆腐 きなこ	米 麦 ごま油 白玉粉 さとう 黒砂糖	野沢菜漬 にんじん たまねぎ しめじ なめこ えのきたけ こまつな 長ねぎ	569	23.2
17 月	もみじご飯 牛乳 シヤモとちくわの磯辺揚げ レモンあえ 根菜汁	牛乳 鶏肉 昆布 シヤモ ちくわ 青のり	米 もち米 油 しらたき さといも 小麦粉 さとう 片栗粉	しょうが にんじん だいこん キャベツ きゅうり レモン ごぼう 長ねぎ こまつな	562	23.5
18 火	チンジャオロース丼 牛乳 わかめスープ りんご	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン 長ねぎ こまつな りんご	562	22
19 水	二色きなこあげパン 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 うぐいすきなこ さつまあげ 大豆	コッペパン 油 さとう 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	565	23.9
20 木	ちゃんぽん風うどん 牛乳 ポテのチーズ焼き みかん	牛乳 煮干し 豚肉 いか 油揚げ ちくわ ビザチーズ ベーコン さつまあげ	うどん 油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ(エッグフリー)	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 干し椎茸 長ねぎ こまつな コーン パセリ みかん	644	28.4
21 金	(長野県伊那市)のご飯 牛乳 サバの塩こうじ焼き 五目きんぴら みそ汁	牛乳 サバ みそ さつまあげ 油揚げ	米 塩こうじ 油 こんにゃく さとう さつまいも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ 長ねぎ こまつな	627	26.6
25 火	ご飯 牛乳 鮭のごま焼き ひじきの煮物 豚汁 【和食の日(11/24)献立】	牛乳 サケ ひじき 油揚げ 豚肉 生揚げ 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	611	30.5
26 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
27 木	大根入りマーボー豆腐丼 牛乳 中華サラダ 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 金	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 ベーコン	ショートニングパン 小麦粉 油 米粉 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	24.2
29 土	おろし豚丼 牛乳 みそ汁 グレープゼリー	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 グレープジュース	607	21.8

◎学校行事や食料費等の都合により、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		601	24.5
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す

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す。



新宿区の友好提携都市である長野県伊那市から給食用食料として、お米を11月と1月に無償提供していただく予定です。
—伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」



11月8日は「いい歯の日」
いつもよくかんで食べよう!