製造 製造 製造 製造 製造 製造 製造 製造	令和	7年度	F Z		11月	献立表	新宿区立牛込	仲之人	小学校
おしかい					食べ物の働き			栄養価	
製力		曜日	献立名	牛乳	赤色	黄色	緑色	エネルギー	たんぱく質
女 ペンスグラウン ○					おもにからだをつくる	おもにエネルギ-のもとになる	おもにからだの調子を整える	(kcal)	(g)
コンソスラーフ くだもの	4	火	ミルクパン		牛乳	ミルクパン	しょうが にんにく 玉ねぎ		
おわしのかに残され			ペンネグラタン	0	ぶた肉 ベーコン 大豆	油 バター	にんじん エリンギ キャベツ	677	26.6
5 数 別ががサラダ			コンソメスープ くだもの		レンズ豆 ピザチーズ	マカロニ	トマトジュース セロリー くだもの		
お老計			いわしのかば焼き丼		牛乳	米 麦	しょうが にんにく 玉ねぎ		
表 ではん 中乳	5	水	わかめサラダ	0	いわし 油揚げ わかめ	油	もやし キャベツ はくさい	608	27.1
6 表 しゃがいものらんびら法 ○			みそ汁				えのきたけ こまつな コーン		
ピーンズサラダ 中乳			麦ごはん		牛乳	米 麦	にんじん ごぼう たけのこ		
ピーンズサラダ	6	木	じゃがいものきんぴら煮	0	ぶた肉 大豆	油 じゃがいも	さやいんげん キャベツ えだまめ	614	23.3
			ビーンズサラダ			しらたき ごま	だいこん		
あんかけ計 大豆 とうら 強調す ごま ねぎ			さつまいもごはん		牛乳	米 麦	しょうが にんにく キャベツ		
あんかけ子 大豆 とうら 知謝 ごま おぎ これで 10 月 公に日とやさいスープ 中共 アリーム アリアードビラフ 中共 アリーム アリアード アリアーア アリアーア アリアーア アリアビース ドネス アリアース アリアータース アリアース アリアース アリアース アリアース アリアース アリアース アリアース アリアータース アリアース	7		とうふのつくね焼き やさいのいそ香和え	0	とり肉 卵 ちくわ	さつまいも	もやし こまつな だいこん	604	24.6
10 月 シーフードビラフ	·								
10									
とろけるプリン あさり ひよこ豆 だいこん こまつな 11 以 中華 12 にんじく 玉ねぎ にんじん 17 以 中華 17 にんじん 17 以 中華 17 にんじん 17 以 中華 17 にんじん 17 以 中華 18 しゃがいち 17 との 18 以 18 にんじん 18 以 18 にしょうか 18 にんじん 18 以 18 にんじん 18 以 18 にしょうか 18 にんじん 18 以 18 にしょうか 18 にんじん 18 にしょうか 18 にんじん 18 にしょうか 18 にんじん 18 にしょうか 18 にんじん 18	10			\circ				567	24 1
11 火 中華コーンスープ	10					/W			
11 以 中華コーンスープ ○						 			
大学小も 大学小のではん 大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大	11	火						570	20.9
2 大 生揚げのぞぼろあんかけ	' '				131/2 M C 9 M V 1/3			010	20.0
12 水 生場げのそぼろあんかけ 0					片				
おびたし	10	水						610	26.4
カーリックトースト	12				1311に内 土物リ	泄		010	20,4
13 本 コーンサラダ O ぶた肉 大豆 レンズ豆 図 / パター こまつな もやし ビーマン 599 226 ハンガリアンシチュー サラス しょかが たいこん きゅうり 大豆 とうぶ わかめ 大豆 とうぶ わかめ 大豆 とうぶ わかめ 大豆 とうぶ わかめ 大豆 とうぶ しょうが にんにく 五ねぎ コーン ドルトマト 609 18.6 とだもの 大豆 とうぶ しょうが にんにく 五ねぎ ローン ドナラダ C でがいも セロリー キャベツ くだもの セリ					井 図	_\			
パンガリアンシチュー 粉チーズ じゃがいも 玉ねぎ コーン りんご 中乳 米 麦 しょうが だいこん きゅうり 180	10	木						E00	00.6
# 表 ではん	13							599	22.0
14 金 さばのみぞ煮 だいこんじゃこサラダ ○ さば ちりめんじゃこ たっぷ わかめ まねぎ たいこんじゃ こサラダ ○ さば ちりめんじゃこ たっぷ わかめ まねぎ たいこん 582 28.4 カルレーライス 中乳 米 麦 にんじん エリンダ ホールトマト 609 18.6 セロリー キャベツ くだもの とがいも セロリー キャベツ くだもの とがいも セロリー キャベツ ちゅうり こまつな たいしん まんじん だいこん しゅうが らる 26.7 でから さといも カラフルサラダ ○ ベーコン ハム 顔 油 パター にんじん だいこん しめじ くだもの 大豆 とうふ さといも おんじん きゅうり こまつな セネリ 金 表がしてものサラダ ○ ベーコン ハム 顔 油 パター にんじん きゅうり こまつな 日本の がりこはん かりのこまつな 中乳 米 麦 にんにく しめじ コーン ボーマン はくさい たいこん しゅうが 582 21.4 かりのつごはん かりのこまつな 中乳 米 麦 にんにく しゅうか はくさい たいしん きゅうり こまつな セネリ カラフルサラダ ○ ベーコン ハム 顔 油 ごま キャベツ もやし にんじん ちゅうり こまつな ヤ乳 米 麦 にんにく しょうが はくさい かいも かりのではん かりのではん かりのではん からのの時かた情報 いりトレモルこん AD 800 だし 油 さつまいも キャベツ ものも トゥッグ・フィン バンズ豆 豆乳 油 パター はんじん きゅうり こまつな たいしん カラフルサラダ □ フッガレトースト 中乳 米 麦 ゆかり しょうが にんじん さつま汁 にんじん さつまり にんじん ちゅうり フェナイン カラフルサラダ ○ ブナ レンズ豆 豆乳 油 パター にんじん じょうが にんしん しょうが こんにく グラニースミス だいこん のりのつくだ漁 カラフルサラダ ○ ブナ レンズ豆 豆乳 油 パター にんにく グラニースミス だいこん にんしん しょうが こばう ビーチシュース 587 18.9 でがん ごぼうのから揚げ ○ ごがたね こみれ ちくり 油 こんにゃく さつま掛け のり さといも ちくりめ 油 こんにゃく さしゃも ちくりぶ かんご ほうのから揚げ ○ コンダス豆 カル ちくり 油 こんにゃく こさしも ちくりぶ たんじん しょうが こんにく しゃりがいも こんにく しょうが にんしん しょうが こんにく グラニースミス ちゃり コンタンスラ りかりの き といも ちくりめ カレンス豆 ワンタンスラ にんじん しょうが こんにく とだもの カレンス豆 ワンタンのっ さんじも ちくりめ しゃりのっ ちくり まんさん こまねぎ だけのこ キャベツ 598 234 かりの カスス豆 かんの カースス豆 マルスス豆 カーススこで たんさい カースタンの まんさ たいもん こんにく こんにく こんにく こんにく こんにく こんにく こんにく ころより こんにゃく さしまり ちくりめ しゃえり さんしも ちくりめ カースス豆 マーク・スロス ころ はくまん こんにく こんにゃく こんにゃく ころま たいもり コンス豆 ファクシの またります こんにゃく こんにゃく こんにゃく ころまれ ちくり 油 じゃがいも こんにゃく ころまれ ちくり カーススロス ころ こんにゃく ころまれ ちくり カーススロス ころ こんにゃく こんにゃく こんにゃく ころより ちくり カーススロス ころ こんにゃく ころより ちくりん こんにゃく ころより ちんにゃく こんにゃく こんにゃく ころり こんにゃく ころり こんにゃく ころり こんにゃく ころり こんにゃく ころり こんにゃく ころり こんにんしん しょうが こんにんりん しょうが こんにゃく ころり こんにゃく ころりのり またり こんにんりん しょう だんまま こんにんりん しょう だんまま こんにんりん しょう こんにんりん しょう こんにんりん しょう こんにんりん しょう だんま こんにん こんにんりん しょう こんにん こんにんりん しょう こんにんり こんにんりん しょう こんにんりん こんにんりん しょう こんにんりん こんにんりん こんりん こんりん こんにんりん こんにんりん こんにんりん しょう こんにんりん こんりん こんにんりんり									
わかめスープ	14	金							00.4
カレーライス						油			28.4
15 土 フレンチサラダ				 					
大きだもの	15	土							
大型ではん 中乳 米 要 にんじん 玉ねぎ れんこん 636 26.7 26.5				O	ぶた肉 レンズ豆				18.6
18 火 れんこん入りとうふハンバーグ C Sた肉 卵 油脂け わかめ 油 じゃがいも コーン ピーマン はくさい 636 26.7 表には上海のり風味 みそ汁 くだもの レンズ豆 ひじき 青のり 生パン粉 だいこん しめじ くだもの 表にしか はくさい 表にしか はくさい たいこん しようが いまっとん汁 大豆 とうふ さといも スパゲッティナボリタン 中乳 スパゲッティ にんにく しめじ コーン 表の 法したしん きゅうり こまつな トース 表に しゅがいものサラダ こまつなケーキ ジチーズ じゃがいも にんじん きゅうり こまつな サ乳 光 表 にんじん きゅうり こまつな サ乳 光 表 にんじん きゅうり こまつな ロンズ豆 わかめ ぎょうざの皮 ねぎ ほうにんじん きゅうり こまつな ロンズ豆 わかめ ぎょうざの皮 ねぎ ほうにんじん きゅうり こまつな かかりではん ヤ乳 米 表 にんにく しょうが はくさい キャパツ こまつな だいこん しょうが にんじん ちとう カランサラダ コーンボタージュ タッカーナースト ステップルトースト アップルトースト カラの西部外を埋ま 切り干しだいこん 583 26.6 はつま汁 アップルトースト クリナ レンズ豆 豆乳 油 ボター にんにく グラニースミス まっといも カラカリサラダ コーンボタージュ しゃがいも にんにく グラニースミス まっといも このだれん にんじん しょうが にんじん きゅうり まっといも カンボット カラ こま湯げ のり さといも ちくわぶ ボバース にんじん しょうが にんじん しょうが にんじん しょうが このま湯げ のり さといも ちくわぶ にんにく グラニースミス 587 18.9 かりなままからよりの皮 カーンがり たんじん しょうが にんじん くだもの アンタンス カーンがいも にんにく しょうが にんじん しょうが にんじん くだもの アンタンの皮 もやし キムチ ねぎ くだもの カリンタンの皮 もやし キムチ ねぎ くだもの カリンタンの皮 もやし キムチ ねぎ くだもの カリンタンの皮 もやし キムチ ねぎ くだもの アンタンの皮 もやし キムチ ねぎ くだもの アンタンの皮 ちゃり									
こぶきいも青のり風味 みそ汁 くだもの		火							
#乳	18				ぶた肉 卵 油揚げ わかめ	油 じゃがいも	コーン ピーマン はくさい	636	26.7
19 水 さけの塩焼き 五目豆			こふきいも青のり風味 みそ汁 くだもの	+-+	レンズ豆 ひじき 青のり		だいこん しめじ くだもの		
とん汁 大豆 とうふ さといも さんにく しめじ コーン	19	水	麦ごはん		牛乳	米 麦	ごぼう しいたけ(乾) ねぎ		
20 本 スパゲッティナボリタン 上乳 スパゲッティ にんにく しめじ コーン 10 をがいものサラダ こまつなケーキ 10 をがいも 10 をからり こまつな 11 できがいも 12 できがいも 12 できがいも 13 できがいも 14 できがいも 15 できがい			さけの塩焼き 五目豆	0	ぶた肉 さけ ちくわ	油 こんにゃく	にんじん だいこん しょうが	593	33.6
20 木 じゃがいものサラダ こまつなケーキ 〇 ベーコン ハム 卵 油 バター じゃがいも にんじん きゅうり こまつな にんじん 卵スープ りがめ ぎょうざの皮 ねぎ ほうれん草 玉ねぎ チンゲンサイ レンズ豆 わかめ ぎょうざの皮 ねぎ ほうれん草 玉ねぎ チンゲンサイ とつまけ おき 切り干しだいこん しょうが にんじん きゅうり こまう法 でしてんしん きゅうり さつま汁 4 平乳 米 麦 ゆかり しょうが にんじん ちゅうり こまつな だいこん らちら 油 さつまいも キャベツ こまつな だいこん ちゅうり さつま汁 マップルトースト カラフルサラダ コーンボタージュ じゃがいも にんにく グラニースミス じゃがいも にんにく グラニース ちくわ 油 こんにゃく ごぼう ビーチジュース ち87 18.9 から さといも ちくわぶ さま揚げ のり さといも ちくわぶ にんにく しょうが にんじん ちゅうり さっま揚げ のり さといも ちくわぶ はんじん しょうが にんじん さっき揚げ のり さといも ちくわぶ じんじく しょうが にんじん ちゅうり さっま揚げ のり さといも ちくわぶ ちゃかし キムチ ねぎ くだもの レンズ豆 ワンタンの皮 もやし キムチ ねぎ くだもの ちゃから まねぎ たけのこ キャベツ 598 23.4			とん汁	_	大豆 とうふ	さといも			
こまつなケーキ			スパゲッティナポリタン		牛乳	スパゲッティ	にんにく しめじ コーン		
21 金 揚げぎょうざ ナムル	20	木	じゃがいものサラダ	0	ベーコン ハム 卵	油 バター	玉ねぎ エリンギ ピーマン	580	21.2
21 金 揚げぎょうざ ナムル 卵スープ 〇 ぶた肉 とり肉 卵 油 ごま レンズ豆 わかめ ぎょうざの皮 ねぎ ほうれん草 玉ねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし にんじん ねぎ ほうれん草 玉ねぎ チンゲンサイ 25 火 参からの西泉みそ焼き 切り干しだいこん入りおひたし さわら 油 さつまいも キャベツ こまつな だいこん 583 26.6 セフま汁 25 火 からの西泉みそ焼き 切り干しだいこん入りおひたし さつま汁 中乳 米 麦 ゆかり しょうが にんじん ちゅうり ねぎ 切り干しだいこん 4乳 生クリーム 胚芽食パン レモン にんじん きゅうり ファップルトースト カラフルサラダ ローンポタージュ じゃがいも にんにく グラニースミス じゃがいも にんにく グラニースミス じゃがいも にんにく グラニースミス だいこん にんじん しょうが こおでん ごぼうのから揚げ ウーロがんも つみれ ちくわ 油 こんにゃく さといも ちくわぶ ごぼう ピーチジュース 587 18.9 カンタンスープ くだもの レンズ豆 ワンタンの皮 もやし キムチ ねぎ くだもの カンタンの皮 ちゃし キムチ ねぎ くだもの カンス12 マクシの皮 ちゃし キムチ ねぎ くだもの カンタンの皮 ちゃし キムチ ねぎ くだもの カンタンの皮 ちゃし キムチ ねぎ くだもの カンタンの皮 ちゃし キムチ ねぎ くだもの			こまつなケーキ		粉チーズ	じゃがいも	にんじん きゅうり こまつな		
卵スープ	21	金	麦ごはん		牛乳	米 麦	にんにく しょうが はくさい		
25 火 さわらの西京がそ焼き 切り干しだいこん入りおひたし O さわら 油 さつまいも キャベツ こまつな だいこん 583 26.6 さつま汁			揚げぎょうざ ナムル	0	ぶた肉 とり肉 卵	油 ごま	キャベツ もやし にんじん	582	21.4
25 火 さつをの西京みそ焼き 切り干しだいこん入りおびたし さつら 油 さつまいも キャベツ こまつな だいこん 583 26.6 ねぎ 切り干しだいこん 583 26.6 ねぎ 切り干しだいこん 26 水 アップルトースト 水 カラフルサラダ コーンポタージュ 牛乳 生クリーム 地対な 豆乳 油 バター じゃがいも にんにく グラニースミス レモン にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン バセリ 599 20.6 にんにく グラニースミス 27 木 おでん ごぼうのから揚げ ピーチゼリー さつま揚げ のり さつま揚げ のり さつま揚げ のり さいも ちくわぶ にんにく しょうが にんじん フリンタンスープ くだもの カランスープ くだもの アンタンの皮 もやし キムチ ねぎ くだもの 本業 を にんにく しょうが にんじん カンズ豆 ワンタンの皮 もやし キムチ ねぎ くだもの			卵スープ		レンズ豆 わかめ	ぎょうざの皮	ねぎ ほうれん草 玉ねぎ チンゲンサイ		
さつま注	25		ゆかりごはん		牛乳	米 麦	ゆかり しょうが にんじん		
さつま注			さわらの西京みそ焼き 切り干しだいこん入りおひたし	0	さわら	油 さつまいも	キャベツ こまつな だいこん	583	26.6
26 水 カラフルサラダ コーンポタージュ 中乳 生クリーム 胚芽食パン レモン にんじん きゅうり オャベツ 玉ねぎ コーン パセリ 599 20.6 じゃがいも にんにく グラニースミス じゃがいも にんにく グラニースミス にんじん しょうが にんじん ごぼうのから揚げ ローロがんも つみれ ちくわ 油 こんにゃく ごぼう ピーチジュース 587 18.9 ピーチゼリー さつま揚げ のり さといも ちくわぶ にんにく しょうが にんじん しょうが にんじん フランタンスープ くだもの ロンタンの皮 地でがいも 玉ねぎ たけのこ キャベツ 598 23.4 レンズ豆 ワンタンの皮 もやし キムチ ねぎ くだもの カーロがんりますのでご アダンドラシの皮 ちゃし キムチ ねぎ くだもの カーロがんりますのでご アダンドラショー カーロがんしゅうり フタンの皮 ちゃし キムチ ねぎ くだもの カーロがんも フンタンの皮 ちゃし キムチ ねぎ くだもの カーロがんりますのでご アダンドラショー カーロがんしゅうか にんじん フンタンの皮 ちゃし キムチ ねぎ くだもの カーロがんりますのでご アダンドラショー カーロがんり カーロがんり カーロがん カーロがん カーロがんり カーロがんり カーロがんり カーロがんり カーロがんり カーロがんり カーロがんり カーロがんり カーロがんり カーロの カーロがんり カーロの カーロの カーロの カーロの カーロの カーロの カーロの カーロの			さつま汁						
26 水 カラフルサラダ コーンポタージュ 〇 ツナ レンズ豆 豆乳 油 バター じゃがいも にんにく グラニースミス キャベツ 玉ねぎ コーン パセリ 599 20.6 にんにく グラニースミス 27 木 おでん ごぼうのから揚げ ピーチゼリー さつま揚げ のり さといも ちくわぶ ボだキムチ丼 タフシタンスープ くだもの 中乳 米 麦 にんにく レょうが にんじん しょうが にんじん さつま揚げ のり さといも ちくわぶ にんにく しょうが にんじん ちんじん フジアタンの皮 もやし キムチ ねぎ くだもの	26	水			牛乳 牛クリーム	胚芽食パン			
コーンポタージュ じゃがいも にんにく グラニースミス まごはん のりのつくだ煮 キ乳 米 麦 だいこん にんじん しょうが ごぼうのから揚げ 〇 ーロがんも つみれ ちくわ 油 こんにゃく ごぼう ピーチジュース 587 18.9 ピーチゼリー さつま揚げ のり さといも ちくわぶ にんにく しょうが にんじん ぶたキムチ丼 キ乳 米 麦 にんにく しょうが にんじん ぶたキムチ丼 ウンタンスープ くだもの ロングス豆 カーロがんも カウス								599	20.6
27 木 おでん ごぼうのから揚げ おでん ごぼうのから揚げ ひっしがんも つみれ ちくわ 油 こんにゃく さつま揚げ のり さといも ちくわぶ にんにく しょうが にんじん しょうが にんじん とりままけ のり ぶたキムチ丼 キ乳 キ乳 ドラスタンスープ くだもの ロング豆 ワンタンの皮 もやし キムチ ねぎ くだもの ロング豆 ワンタンの皮 もやし キムチ ねぎ くだもの カンスラース ロングランの皮 ちゃし キムチ ねぎ くだもの カンスタンの皮 カスタンの皮 ちゃし キムチ ねぎ くだもの カンスタンの皮 カスタンの皮 ちゃし キムチ ねぎ くだもの カンスタンの皮 カスタンの皮 カスタンの皮 ちゃし キムチ ねぎ くだもの カンスタンの皮 カスタンの皮 カスタンの カ									
27 木 おでん ごぼうのから揚げ ピーチゼリー 〇 ーロがんも つみれ ちくわ 油 こんにゃく さといも ちくわぶ ごぼう ピーチジュース 587 18.9 28 金 ワンタンスープ くだもの 中乳 とり肉 油 じゃがいも 五ねぎ たけのこ キャベツ 598 23.4 *学校行事か食材料の都会により、耐力を変更する場合がありますのでごで選べださい 月 600 24.2					上 牛乳				
28 金 ワンタンスープ くだもの ウンダンスープ くだもの ロングランスランス (ロックス)	27	木		\cap					18.9
28 金 ぶたキムチ丼 牛乳 米 麦 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ 598 23.4 くだもの ・ジャグを行事が含材料の都会により、耐力を変更する場合がありますのでごで強ください 月 600 24.2		\\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\						557	الا.ق.ق
28 金 ワンタンスープ くだもの O ぶた肉 とり肉 油 じゃがいも ワンタンの皮 玉ねぎ たけのこ キャベツ 598 23.4 センズ豆 ワンタンの皮 *学校行事か食材料の都会により、耐立を変更する場合がありますのでごで強ください。 月 600 24.2							にんにく しょうが にんじん		
くだもの レンズ豆 ワンタンの皮 もやし キムチ ねぎ くだもの * 学校行事か合材料の都会により、耐立を変更する場合がありますのでごで承ください。 月 600 24.2	၁၀	余							22 A
* 学校行事か食材料のお会により、耐立を変更する場合がありますのでごて承ください。	20	並							4.0
			<i>へにもい</i>		レノ人豆	フノダノの区			
	*学	校行	事や食材料の都合により、献立を変	更到	する場合がありますので	ごご了承ください。	月 一日当たりの平均	600	24.2