令和8年度

11月献立表

新宿区立牛込仲之小学校

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働き 赤色 おもにからだをつくる	黄色 おもにエネルギーのもとになる	緑色 おもにからだの調子を整える	栄養価 エネルギー (kcal)	栄養価 たんぱく質 (g)
2	月	麦ごはん れんこん入りハンバーグ　こふきいも青のり風味 かきたま汁　くだもの	○	牛乳 ぶた肉　卵　とうふ レンズ豆　青のり　ひじき	米　麦 油　じゃがいも パン粉	にんじん　玉ねぎ　れんこん コーン　ピーマン　ほうれん草 しいたけ（乾）　くだもの	650	28.2
4	水	黒ざとうパン ポテトグラタン ジュリエンヌスープ	○	牛乳　生クリーム　ピザチーズ とり肉　ベーコン　豆乳 レンズ豆	黒ざとうパン 油　じゃがいも バター	玉ねぎ　エリンギ　コーン グリンピース　にんにく にんじん　キャベツ　セロリ	639	23.5
5	木	麦ごはん さばのみそ煮　キャベツのおかか和え ご汁	○	牛乳 とり肉　さば　しらす 大豆　油揚げ	米　麦 油　さといも こんにゃく	しょうが　キャベツ　コーン にんじん　こまつな　だいこん ごぼう　ねぎ	628	31.9
6	金	麦ごはん 肉じゃが キャベツともやしのごまだれ	○	牛乳 ぶた肉	米　麦 油　じゃがいも しらたき　ごま	にんじん　玉ねぎ　キャベツ 絹さや　もやし　きゅうり	572	21.8
9	月	ゆかりごはん ぎせいどうふ　わかめサラダ みそ汁	○	牛乳 とり肉　卵　とうふ ひじき	米　麦 油　じゃがいも	ゆかり　にんじん　しいたけ（乾） グリンピース　もやし　コーン キャベツ　玉ねぎ　こまつな	575	21.8
10	火	麦ごはん さわらの香味焼き　切り干しだいこん入りおひたし とん汁	○	牛乳 ぶた肉　さわら　とうふ	米　麦 油　さといも こんにゃく　ごま	しょうが　にんにく　にんじん 切り干しだいこん　こまつな ねぎ　ごぼう　だいこん　しいたけ（乾）	561	27.3
11	水	ソース焼きそば たまごスープ 大学いも	○	牛乳 ぶた肉　とり肉　卵 いか　わかめ	蒸し中華麺 油　さつまいも ごま	にんにく　玉ねぎ　にんじん キャベツ　もやし　チンゲンサイ	566	22.3
12	木	ハヤシライス カレーポテト くだもの	○	牛乳　生クリーム ぶた肉　レンズ豆	米　麦 油　バター じゃがいも	玉ねぎ　にんじん　エリンギ にんにく　コーン　くだもの	646	22.1
13	金	ピザトースト 海藻サラダ クラムチャウダー	○	牛乳　生クリーム　ピザチーズ ベーコン　あさり　豆乳 いんげん豆	胚芽食パン 油　バター じゃがいも	玉ねぎ　ピーマン　エリンギ キャベツ　だいこん　にんじん にんにく　パセリ	621	27.0
14	土	ぶたキムチ丼 はるさめスープ ピーチゼリー	○	牛乳 ぶた肉　とり肉 レンズ豆	米　麦 油　はるさめ ごま	しょうが　にんにく　にんじん 玉ねぎ　たけのこ　キャベツ もやし　キムチ　ねぎ　こまつな	587	22.8
17	火	ひじきごはん いかのかりんと揚げ　だいこんじゃこサラダ みそ汁	○	牛乳 いか　ちりめんじゃこ 大豆　油揚げ　生揚げ	米　麦 油　しらたき ごま	しいたけ（乾）　にんじん しょうが　だいこん　きゅうり もやし　玉ねぎ　キャベツ　えのきたけ	557	26.6
18	水	きのこスパゲッティ ジャーマンポテト　コンソメスープ マドレーヌ	○	牛乳 ベーコン　ウインナー 卵　いか	スパゲッティ 油　じゃがいも バター	にんにく　セロリ　にんじん 玉ねぎ　しめじ　えのきたけ しいたけ（乾）　エリンギ　ピーマン	582	21.5
19	木	麦ごはん 生揚げのそぼろあんかけ はるさめサラダ	○	牛乳 ぶた肉　ハム　生揚げ	米　麦 油　はるさめ	しょうが　玉ねぎ　たけのこ にんじん　しいたけ（乾） 絹さや　キャベツ　きゅうり	641	27.1
20	金	セルフフィッシュバーガー ミネストローネ くだもの	○	牛乳 メルルーサ　大豆 レンズ豆	ミルクパン 油　パン粉 マカロニ	キャベツ　にんにく　玉ねぎ セロリ　にんじん　だいこん ホールトマト　パセリ　くだもの	589	25.3
24	火	わかめごはん　【和食の日】 さけのみそマヨネーズ焼き　きんぴら のっぺい汁　くだもの	○	牛乳 とり肉　さけ　生揚げ わかめ	米　麦 油　マヨネーズ しらたき　ごま　さといも	ごぼう　にんじん　れんこん 絹さや　しいたけ（乾） だいこん　ねぎ　くだもの	606	30.4
25	水	麦ごはん 揚げぎょうざ　ナムル 中華コーンスープ	○	牛乳 ぶた肉　とり肉 レンズ豆	米　麦 油　ぎょうざの皮 ごま　じゃがいも	にんにく　しょうが　はくさい キャベツ　ねぎ　もやし　にんじん ほうれん草　玉ねぎ　コーン	586	20.0
26	木	けんちんうどん おひたし さつまいも入り蒸しパン	○	牛乳 とり肉　卵　油揚げ	うどん（冷） 油　バター さつまいも	ごぼう　にんじん　だいこん ねぎ　ごぼう　こまつな キャベツ　もやし　チンゲンサイ	666	24.5
27	金	二色そぼろごはん 煮豆 みそ汁	○	牛乳 とり肉　卵　油揚げ うずら豆	米　麦 油	かんぴょう　しょうが　こまつな にんじん　もやし　玉ねぎ だいこん　えのきたけ	572	24.2
30	月	チキンライス ポテトビーンズフライ ヌードルスープ	○	牛乳 とり肉　ベーコン 大豆	米　麦 油　バター じゃがいも　リングイネ	トマトジュース　玉ねぎ グリンピース　エリンギ　パセリ にんにく　にんじん　キャベツ	553	21.7
						月 一日当たりの平均	600	24.7

＊学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。