11月給食献立予定表

令和８年度

新宿区立早稲田小学校

日	献立	牛乳	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	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g)
2 月	きなこあげパン ポトフ コーンサラダ	○	牛乳,きな粉,鶏もも肉,ウィンナー	コッペパン,さとう,油,じゃがいも,三温糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな,もやし,ホールコーン	555 22.8
4 水	ツナコーンピラフ ジャーマンポテト 野菜のスープ	○	牛乳,鶏肉,ツナ油漬,ベーコン	精白米,米粒麦,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム水煮,ホールコーン,赤ピーマン,ドライパセリ,にんじん,キャベツ,こまつな	564 21.9
5 木	プルコギどん チョレギサラダ	○	牛乳,豚肉,わかめ	精白米,米粒麦,油,はるさめ,三温糖,ごま油,でんぷん,白ごま	たまねぎ,にんじん,もやし,しょうが,にんにく,にら,キャベツ,きゅうり	593 22.2
6 金	さつまいもご飯 魚のあずま煮 野菜の塩もみ 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳,ぶり,みそ,わかめ,豆腐,油揚げ	精白米,米粒麦,さつまいも,黒ごま,でんぷん,油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが,たまねぎ,長ねぎ	658 29.4
9 月	フレンチトースト ポークビーンズ マスタードサラダ	○	牛乳,調理用牛乳,卵,豚肉,大豆	食パン,さとう,バター,粉砂糖,油,米粉,じゃがいも,三温糖	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,マッシュルーム水煮,こまつな,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	591 24.8
10 火	ご飯（新米こしひかり） ますのもみじ焼き（豆乳仕立） 野菜のゆかりあえ 沢煮わん	○	牛乳,からふとます,豆乳 みそ,鶏肉	精白米,ごま油,さといも,でんぷん	にんじん,キャベツ,もやし,こまつな,だいこん,干ししいたけ,たけのこ水煮,ほうれんそう,しょうが,ゆかり	517 29.0
11 水	高野豆腐のそぼろどん さつま汁 くだもの(りんご)	○	牛乳,高野豆腐,鶏ひき肉,生揚げ,みそ	精白米,米粒麦,油,三温糖,ごま油,こんにゃく,さつまいも	しょうが,長ねぎ,たまねぎ,干ししいたけ,にんじん,さやいんげん,ごぼう,だいこん,りんご	652 25.6
12 木	麦ご飯 大豆のふりかけ 生揚げの中華風煮物 じゃがいもの中華あえ	○	牛乳,大豆,ちりめんじゃこ,粉かつお,いか,生揚げ	精白米,米粒麦,油,三温糖,白ごま,じゃがいも,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,だいこん,キャベツ,干ししいたけ,チンゲンサイ,もやし,こまつな	599 27.4
13 金	ツナときのこのクリームスパゲティ オニオンドレッシングサラダ スイートポテト	○	牛乳,豆乳,白いんげん豆,あさりむきみ,ツナ油漬	スパゲッティ,油,米粉,三温糖,さつまいも,豆乳バター,さとう,はちみつ	にんにく,エリンギ,にんじん,たまねぎ,しめじ,ほうれんそう,もやし,ホールコーン	698 25.0
16 月	けんちんうどん 大根のサラダ 五平もち	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,焼きちくわ,みそ	うどん,さといも,三温糖,でんぷん,油,ごま油,精白米,もち米,白すりごま	ごぼう,にんじん,長ねぎ,ほうれんそう,だいこん,もやし	571 22.8
17 火	ご飯 ヤンニョムチキン ナムル ビーフンスープ	○	牛乳,鶏肉	精白米,でんぷん,三温糖,ごま油,油,ビーフン	しょうが,にんにく,もやし,キャベツ,ほうれんそう,にんじん,たまねぎ,はくさい,チンゲンサイ	596 28.5
18 水	木の葉どん なめこ汁 くだもの(かき)	○	牛乳,鶏肉,笹かまぼこ,油揚げ,卵,豆腐,みそ,わかめ	精白米,米粒麦,三温糖,でんぷん	たまねぎ,干ししいたけ,にんじん,ほうれんそう,なめこ,長ねぎ,かき	657 30.9
19 木	焼きカレーパン 緑黄色野菜のクリームシチュー フレンチサラダ	○	牛乳,鶏肉,豆乳,白いんげん豆	丸パン,小麦粉,パン粉,じゃがいも,油,米粉,三温糖	たまねぎ,にんじん,セロリ,かぼちゃ,さやいんげん,ほうれんそう,もやし,キャベツ,ホールコーン	619 24.8
20 金	まいたけご飯 にぎすのからあげ なめたけあえ 大根のみそ汁	○	牛乳,油揚げ,にぎす,みそ,豆腐	精白米,米粒麦,油,でんぷん	まいたけ,もやし,にんじん,キャベツ,えのきたけ,だいこん,こまつな,長ねぎ	598 25.8
24 火	ミルクパン さつまいものグラタン ミネストローネ	○	牛乳,鶏肉,大豆,豆乳,ピザ用チーズ,白いんげん豆	ミルクパン,油,米粉,さつまいも	たまねぎ,しめじ,セロリ,にんじん,ホールトマト水煮,キャベツ	635 28.4
25 水	キムたくチャーハン 肉だんごのｽｰﾌﾟ 中華サラダ	○	牛乳,豚肉,鶏ひき肉,豆腐	精白米,米粒麦,油,でんぷん,はるさめ,ごま油,三温糖,白ごま	白菜キムチ,たくあん漬,ピーマン,しょうが,長ねぎ,干ししいたけ,にんじん,はくさい,キャベツ,もやし,きゅうり	557 23.2
26 木	ふきよせおこわ ほっけの塩焼き にゅうめん汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,ほっけ,焼きちくわ,豆腐	精白米,もち米,さつまいも,三温糖,そうめん	にんじん,干ししいたけ,ほんしめじ,さやいんげん,たまねぎ,ほうれんそう	583 29.1
27 金	ご飯 ジャンボぎょうざ もやしのサラダ 中華コーンスープ	○	牛乳,豚ひき肉 鶏ひき肉	精白米,油,ごま油,でんぷん,ぎょうざの皮,小麦粉,三温糖	キャベツ,にら,長ねぎ,しょうが,にんにく,きゅうり,もやし,だいこん,にんじん,たまねぎ,ホールコーン,クリームコーン,ほうれんそう	616 20.3
28 土	ごぼうチップの米粉カレー わかめサラダ パインゼリー	○	牛乳,鶏肉,わかめ,粉寒天	精白米,米粒麦,油,米粉,じゃがいも,三温糖,ごま油,白ごま,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,ごぼう,もやし,キャベツ,こまつな,パインジュース,パイン缶	689 20.8

◎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。