11月献立表

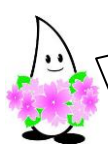
令和８年

新宿区立四谷小学校

日	献立　☆＝リクエスト給食	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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	
2 月	☆鮭茶漬け　塩肉じゃが　おひさまゼリー	○	鮭 豚肉 高野豆腐	牛乳 のり 寒天	米 麦 あられ じゃがいも さとう	油	万能ねぎ にんじん いんげん	こんにゃく 玉ねぎ オレンジジュース みかん缶	629 kcal 30.9 g 17.6 g 2.0 g
4 水	☆カレーライス　小松菜の五色あえ　果物(りんご)	○	豚肉 レンズ豆	牛乳 わかめ	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ りんごジュース キャベツ もやし りんご	653 kcal 22.6 g 18.8 g 1.9 g
5 木	ツナピザトースト　ポテトポタージュ かんきつドレッシングサラダ	○	ツナ 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	食パン じゃがいも さつまいも さとう	油 バター オリーブ油	ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ピーマン パセリ にんじん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ みかん缶 レモン	553 kcal 24.8 g 23.3 g 3.0 g
6 金	**★運動会がんばろう献立(給食選挙で決定！)★** ソースチキンカツ丼　吉野汁　抹茶ミルクプリン	○	鶏肉 かまぼこ	牛乳 アガー 生クリーム 練乳	米 麦 小麦粉 パン粉 三温糖 でんぷん さとう	油	にんじん ほうれん草	キャベツ 白菜 大根 長ねぎ	689 kcal 26.8 g 27.7 g 2.1 g
10 火	**★図書コラボ献立★** 📖こまったさんのスパゲティミートソース　グリーンサラダ 📖焼きいも	○	ベーコン 豚肉 レバー レンズ豆	牛乳	スパゲティ さとう さつまいも	油	にんじん トマト缶 ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ブロッコリー	にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ 大根 キャベツ	638 kcal 26.4 g 20.4 g 2.0 g
11 水	バラ天丼　野菜の梅のりあえ　寒天フルーツポンチ	○	いか えび ちくわ 大豆	牛乳 のり 寒天	米 麦 小麦粉 さとう 三温糖	油	にんじん	玉ねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ 梅干し パイン缶 りんごジュース みかん缶	642 kcal 20.8 g 17.4 g 1.9 g
12 木	栗おこわ　生揚げと野菜のうま煮　みそドレサラダ 果物(みかん)	○	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	米 もち米 じゃがいも 三温糖 さとう でんぷん	栗 油 ごま ごま油	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう こんにゃく キャベツ みかん	606 kcal 25.3 g 20.4 g 1.6 g
13 金	ごはん(伊那華の米)　ししゃもの甘辛あげ キャベツのゆかりあえ　小松菜入りすまし汁	○	かまぼこ 豆腐	牛乳 ししゃも	米 でんぷん 三温糖	油	にんじん ゆかり 小松菜	しょうが もやし キャベツ 大根 長ねぎ えのき	573 kcal 27.5 g 16.8 g 2.2 g
16 月	ごはん(つや姫)　家常豆腐　小松菜のナムル 果物(シャインマスカット)	○	豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油	にんじん にら 小松菜	にんにく しょうが たけのこ しいたけ キャベツ もやし 長ねぎ シャインマスカット	561 kcal 22.0 g 18.0 g 1.9 g
17 火	ごはん(はえぬき)　ポークチャップ　わかめサラダ たまごスープ	○	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	米 小麦粉 さとう でんぷん	油	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ	571 kcal 25.2 g 18.2 g 2.1 g
18 水	**★図書コラボ献立★** ごはん(新潟県産こしひかり)　📖まだいのもみじ焼き 糸寒天のごま酢あえ　📖さつまいもときのこのみそ汁	○	真鯛 油揚げ みそ	牛乳 寒天	米 さとう さつまいも	卵不使用 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま油 ごま	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ えのき 長ねぎ	586 kcal 27.5 g 19.6 g 1.7 g
19 木	きなこ豆乳トースト　ポークビーンズ　パリパリサラダ	○	豆乳 きなこ ベーコン 豚肉 ひよこ豆	牛乳 スキムミルク	食パン さとう じゃがいも ワンタンの皮	油	にんじん ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	572 kcal 24.9 g 19.8 g 2.7 g
20 金	**★図書コラボ献立★** ☆しょうゆラーメン　じゃこ入りサラダ 📖バムとケロのやまもりドーナツ	○	豚肉 なると 卵	牛乳 じゃこ	ラーメン さとう でんぷん 小麦粉	油 ごま油	にんじん ほうれん草 小松菜	しょうが にんにく コーン キャベツ たけのこ 長ねぎ もやし	647 kcal 28.7 g 23.0 g 2.1 g
24 火	**★和食の日献立★** ごはん(伊那華の米)　さばの西京焼き れんこんのきんぴら　いもだんご汁	○	さば 西京みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも でんぷん	油 ごま油	にんじん いんげん 小松菜	しょうが ごぼう れんこん こんにゃく 大根 長ねぎ	585 kcal 26.3 g 18.0 g 1.8 g
25 水	えびチャーハン　カルシウムビーンズ　五目スープ 果物(オレンジ)	○	焼豚 なると えび 卵 鶏肉 高野豆腐 ひよこ豆	牛乳	米 麦 でんぷん さとう	油 ごま油	にんじん チンゲン菜	しょうが 長ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし えのき オレンジ	611 kcal 26.6 g 22.1 g 2.6 g
26 木	**★図書コラボ献立★** ミルクパン・りんごジャム　📖シチュー　コールスローサラダ	○	鶏肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳 スキムミルク	ミルクパン じゃがいも さとう	油	にんじん パセリ	りんごジャム 玉ねぎ コーン クリームコーン きゅうり キャベツ	550 kcal 24.5 g 16.5 g 2.1 g
27 金	こぎつねごはん　ひじき入りたまご焼き 大根ときゅうりの甘酢あえ　かぶのみそ汁	○	鶏肉 油揚げ 豚肉 卵 みそ	牛乳 ひじき	米 もち米 さとう	油	にんじん 小松菜 かぶ葉	エリンギ たけのこ 玉ねぎ 大根 きゅうり かぶ	588 kcal 28.1 g 21.2 g 2.8 g
30 月	**★3年生すがたをかえる大豆コラボ献立★** すき焼き丼　大豆の成長サラダ　根菜汁	○	豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳	米 麦 車麸 三温糖 でんぷん さとう	油	にんじん	こんにゃく 玉ねぎ 白菜 枝豆 えのき 長ねぎ キャベツ 大根 大豆もやし きゅうり にんにく ごぼう れんこん	621 kcal 29.0 g 19.6 g 2.7 g

新しい米食べ比べ

※食品の納入状況により、献立や使用食材を変更する場合があります。



新宿区の友好提携都市である長野県伊那市の食材を活用する日には、伊那市のイメージキャラクター「イーナちゃん」のマークがついています。

栄養価（3･4年）	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物せんい	食塩相当量
							A	B1	B2	C		
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
11月平均	604	26.0	19.9	364	2.4	3.0	259	0.38	0.52	31	6.0	2.2
基準値	650	26.0	21.0	350	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0