



11月学校給食献立予定表



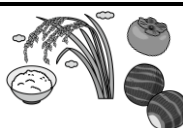
令和7年

新宿区立四谷第六小学校

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	
4 火	カレーうどん 牛乳 五平もち りんご	牛乳, 豚肉, 油揚げ, みそ	うどん, 油, さとう, でんぶ 米, もち米, ごま	にんじん, 干しいたけ, たまねぎ 長ねぎ, こまつな, りんご	エネルギー たんぱく質 582 kcal 20.9 g
5 水	ツナコーンピラフ 牛乳 焼き肉サラダ 卵と小松菜のスープ	牛乳, ツナ, 豚肉, 卵	米, 麦, 油, ごま油, さとう ごま, でんぶ	たまねぎ, コーン, マッシュルーム ピーマン, にんにく, きゅうり にんじん, キャベツ, りょくとうもやし しょうが, えのきたけ, こまつな	563 kcal 23.2 g
6 木	ご飯 牛乳 和風れんこんハンバーグ 青菜ともやしのソテー みそ汁	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐 ひじき, みそ, わかめ	米, 生パン粉, 塩こうじ でんぶ, さとう, 油 じゃがいも	れんこん, たまねぎ, にんじん ぶなしめじ, りょくとうもやし, コーン, ほうれんそう, チンゲンサイ えのきたけ	556 kcal 22.7 g
7 金	メープルトースト 牛乳 サーモンチャウダー 人参ドレッシングサラダ	牛乳, ベーコン 白いげん (ペースト) さけ, 豆乳, 生クリーム	食パン, バター, メープルシロップ さとう, 油, じゃがいも 米粉	セロリ, たまねぎ, にんじん にんにく, しょうが, マッシュルーム パセリ, キャベツ, りょくとうもやし ブロッコリー, コーン	582 kcal 21.2 g
10 月	マーボー豆腐丼 牛乳 かみかみ中華サラダ 柿	牛乳, 豚肉, 豚肝臓, みそ, 豆腐	米, 麦, 油, さとう でんぶ, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ にんじん, たまねぎ, たけのこ 干しいたけ, にら, 切干し大根, もやし, きゅうり, コーン, かき	613 kcal 25.0 g
11 火	ご飯(伊那市からの新米) 牛乳 めばるの照り焼き 野菜のごまだれ 呉汁	牛乳, めばる, みそ, 大豆, 豆腐	米, さとう, でんぶ, ごま 油, じゃがいも, こんにゃく	しょうが, ほうれんそう, りょくとうもやし にんじん, しめじ, だいこん, 長ねぎ こまつな	607 kcal 30.7 g
12 水	クリームコッペサンド 牛乳 和風ポトフ ツナサラダ	牛乳, 卵, 牛乳, 生クリーム 鶏肉, ツナ	コッペパン, さとう, バター コーンスターチ, 油 じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, こまつな, ごぼう キャベツ, りょくとうもやし ブロッコリー, りんご	568 kcal 23.9 g
13 木	鶏肉の塩こうじづけ丼 牛乳 具だくさん汁 春雨サラダ	牛乳, 鶏肉, みそ	米, 麦, 塩こうじ, 油, さとう, でんぶ じゃがいも, はるさめ ごま油	しょうが, 長ねぎ, たまねぎ たけのこ, にんじん, だいこん こまつな, きゅうり, りょくとうもやし	635 kcal 24.8 g
14 金	いかソース焼きそば 牛乳 わかめスープ 二色大学芋	牛乳, いか, 豚肉, あおのり 豆腐, わかめ	中華めん, 油, ごま油 さつまいも, さとう 水あめ, 黒ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ピーマン りょくとうもやし, 干しいたけ はくさい, こまつな	559 kcal 21.7 g
17 月	ハヤシライス 牛乳 じゃこ入りわかめサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳, 豚肉, レンズまめ 生クリーム, わかめ, ちりめんじゃこ, 寒天	米, 油, 米粉, さとう, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ セロリ, にんじん, マッシュルーム キャベツ, きゅうり, りょくとうもやし レモン, 桃, パイン	695 kcal 22.3 g
18 火	焼き豚チャーハン 牛乳 ポテトぎょうざ 野菜スープ	牛乳, 焼き豚, 大豆, チーズ, 豆腐	米, 麦, ごま油, 油 じゃがいも, ぎょうざの皮 でんぶ	長ねぎ, 干しいたけ, グリンピース たまねぎ, コーン, にんにく えのきたけ, キャベツ, にんじん こまつな	557 kcal 19.8 g
19 水	わかめうどん 牛乳 和風おろしサラダ 抹茶白玉フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, 油揚げ わかめ, 豆腐	冷凍うどん, 油, さとう, 白玉粉	干しいたけ, にんじん, たまねぎ 長ねぎ, キャベツ, りょくとうもやし こまつな, だいこん, しょうが パイン, 黄桃, みかん	571 kcal 21.6 g
20 木	じゃこ入りわかめご飯 牛乳 いも煮 野菜ナムル 菊花みかん	牛乳, 大豆, 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ, 豚肉	米, 麦, さといも こんにゃく, さとう, ごま油	だいこん, にんじん, まいたけ わけぎ, こまつな, コーン みかん	567 kcal 25.7 g
21 金	ジャムバターサンド 牛乳 フィッシュ&チップス 豆のトマトスープ	牛乳, たら, 鶏肉, ひよこまめ	コッペパン, バター, 油 じゃがいも, 小麦粉, 米粉	いちごジャム, にんにく, しょうが にんじん, たまねぎ, はくさい カットトマト	583 kcal 26.2 g
25 火	ツナトマトスパゲティ 牛乳 秋味のサラダ ラ・フランス	牛乳, ベーコン, ツナ レンズまめ, 粉チーズ	スパゲティ, 油, さとう さつまいも, はちみつ	にんにく, セロリ, にんじん キャベツ, たまねぎ, マッシュルーム トマト, パセリ, かぼちゃ, ラフランス ブロッコリー, れんこん, レモン	582 kcal 24.0 g
26 水	赤飯 牛乳 鶏肉のゆかり揚げ 白菜のゆずか和え お祝いすまし汁 バナナコッタいちごソースがけ	牛乳, ささげ, 鶏肉, 豆腐, ちらしかまぼこ, 生クリーム	米, もち米, 黒ごま 油, でんぶ, 小麦粉 さとう	しょうが, ゆかり, はくさい きゅうり, ゆず, えのきたけ たまねぎ, こまつな, いちごピューレ	700 kcal 28.3 g
27 木	ご飯 牛乳 ジャンボシュウマイ チャブチェ わかめスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉 豆腐, わかめ	米, さとう, でんぶ ごま油, しゅうまいの皮 油, はるさめ, 白ごま	キャベツ, 干しいたけ, しょうが にんにく, にんじん, たけのこ たまねぎ, りょくとうもやし 白菜キムチ, にら, チンゲンサイ, 長ねぎ	569 kcal 21.3 g
28 金	ご飯 のりの佃煮 牛乳 さばのカレー焼き 野菜のからし和え みそ汁	牛乳, のり, あさり, さば, 生揚げ, み そ	米, さとう, 白ごま	にんにく, しょうが, キャベツ りょくとうもやし, にんじん, こまつな だいこん, えのきたけ, 長ねぎ	581 kcal 28.1 g

◎学校行事や食材料等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

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、たくさんの方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材として、お米を11月と1月に無償提供していただく予定です。お楽しみに♪
→伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」