11月学校給食献立予定表

令和8年

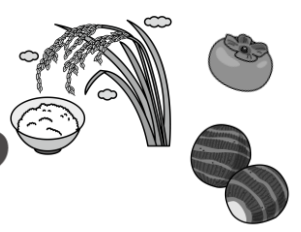
新宿区立四谷第六小学校

実施日		献立名	材料名			栄養価
日	曜		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	エネルギー たんぱく質
2	月	ハヤシライス　牛乳 じゃこ入りわかめサラダ りんご	牛乳, 豚肉, レンズまめ, 生クリーム わかめ, ちりめんじゃこ	米, 麦, 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 もやし, りんご	677 kcal 22.4 g
4	水	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, 白いんげん さけ, あさり, 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, もやし ブロッコリー, ホールコーン	583 kcal 21.3 g
5	木	マーボラーメン　牛乳 野菜のピリ辛和え 二色大学芋	牛乳, 豚肉, みそ,　豆腐	ラーメン, 油, さとう, でんぷん ごま油, さつまいも, ﾑﾗｻｷｲﾓ, 水あめ, 黒ごま	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん 干ししいたけ, 長ねぎ, にら, きゅうり, だいこん	621 kcal 24.4 g
6	金	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, 鶏肝臓 豆腐, ひじき, みそ, わかめ	米, 油, 生パン粉, 塩こうじ でんぷん, さとう, じゃがいも	れんこん, たまねぎ, にんじん, しめじ もやし, ホールコーン ほうれんそう, チンゲンサイ, えのきたけ	559 kcal 23.1 g
9	月	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 でんぷん, 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, もやし	635 kcal 24.8 g
10	火	クリームコッペサンド　牛乳 マンハッタンクラムチャウダー ツナサラダ	牛乳, 卵, 牛乳, 生クリーム ベーコン, いんげんまめ あさり, いか, 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	セロリ, たまねぎ, にんじん, しょうが にんにく, トマト, パセリ, キャベツ りょくとうもやし, ブロッコリー, りんご	571 kcal 24.6 g
11	水	米粉ポークカレーライス　牛乳 手作り福神漬け みかんヨーグルト	牛乳, 豚肉, レンズまめ, 豆乳 ヨーグルト	米, 麦, 油, 米粉, じゃがいも はちみつ, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが きゅうり, だいこん, れんこん, みかん ナタデココ	724 kcal 24.4 g
12	木	スープ茶漬け　牛乳 きびなごのピリ辛揚げ　焼肉サラダ ぶどう	牛乳, あおのり, 昆布 きびなご, 豚肉	米, 白ごま, 油, でんぷん ごま油, さとう, ごま	にんじん, たけのこ, えのきたけ, こまつな しょうが, にんにく, きゅうり, キャベツ もやし, シャインマスカット	551 kcal 19.8 g
13	金	麦ごはん　牛乳 魚のプロバンスソース オニオンドレッシングサラダ ABCマカロニスープ　オレンジゼ	牛乳, たら,　ベーコン, 寒天	米, 麦, 油, バター, 小麦粉 さとう, ABCマカロニ	にんにく, たまねぎ, トマト にんじん, キャベツ, かぶ, ブロッコリー りんご, ほうれんそう オレンジジュース	581 kcal 25.9 g
14	土	スパゲッティナポリタン　牛乳 お豆のサラダ 野菜チップス	牛乳, ベーコン, 豚肉 ひよこまめ	スパゲッティ, 油, さとう さつまいも, じゃがいも	セロリ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム トマト, ピーマン, こまつな, もやし キャベツ, えだまめ, りんご, れんこん, かぼちゃ	559 kcal 22.8 g
17	火	みそ煮込みうどん　牛乳 和風おろしサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳, 昆布, 豚肉, 油揚げ みそ, 豆腐	うどん, 油, さとう, 白玉粉	にんじん, たまねぎ, だいこん, しめじ, 長ねぎ キャベツ, もやし, こまつな しょうが, パイン, 黄桃, みかん	574 kcal 21.4 g
18	水	ご飯　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, でんぷん, ごま , ねりごま, 油, じゃがいも こんにゃく	しょうが, ほうれんそう, もやし, にんじん ぶなしめじ, だいこん, 長ねぎ, こまつな	596 kcal 30.3 g
19	木	じゃこ入りわかめごはん　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, 昆布	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, ホールコーン, みかん	567 kcal 25.7 g
20	金	ご飯　牛乳 ジャンボシュウマイ チャプチェ　わかめスープ	牛乳, 鶏肉, 鶏肝臓 豚肉, 豆腐, わかめ	米, さとう, でんぷん, ごま油 しゅうまいの皮, 油 はるさめ, 白ごま	キャベツ, 干ししいたけ, しょうが, にんにく にんじん, たけのこ, たまねぎ, もやし 白菜キムチ, にら, チンゲンサイ, 長ねぎ	569 kcal 21.3 g
24	火	衣笠丼　牛乳 京風みそ汁 抹茶ケーキ	牛乳, 油揚げ, 卵, 昆布, 西京みそ あずき	米, さとう, さといも, 小麦粉 バター	にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ グリンピース, だいこん, きょうな	677 kcal 24.8 g
25	水	ご飯　牛乳 鯖のカレー焼き 五目きんぴら　すいとん	牛乳, さば,　豚肉, 鶏肉, 油揚げ	米, 白ごま, じゃがいも, 油, さとう ごま, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, ごぼう さやいんげん, たまねぎ, だいこん 干ししいたけ, はくさい, こまつな	659 kcal 28.3 g
26	木	麦ごはん　のりとあさりの佃煮　牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜のからし和え	牛乳, ほしのり, あさり, 鶏肉	米, 麦, さとう, 油, じゃがいも でんぷん	にんじん, たまねぎ, さやえんどう キャベツ, もやし, こまつな	566 kcal 21.2 g
27	金	チョコチップパン　牛乳 シェパードパイ スコッチブロス	牛乳, 豚肉, レンズまめ ベーコン, 鶏肉	チョコチップパン, じゃがいも バター,　油, 押麦	パセリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが キャベツ, こまつな	556 kcal 25.3 g
30	月	麦ご飯　牛乳 ユーリンチー　キャベツのレモン和え みそ汁	牛乳, 鶏肉, みそ, わかめ	米, 麦, でんぷん, 油, ごま油 さとう, じゃがいも	にんにく, しょうが, たまねぎ, ピーマン 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん レモン, えのきたけ	592 kcal 20.9 g

◎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。

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
11月分　一日あたりの平均	603	23.7
3・4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

実りの秋　食べ物を大切にいただきましょう



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、たくさんの人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しょう。

