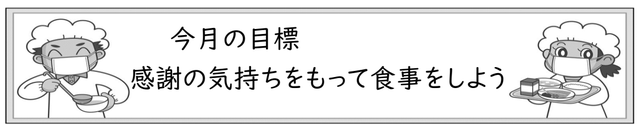
令和8年度

11月 給食献立予定表



令和8年10月27日
新宿区立西新宿中学校

実施日		献立名	飲用牛乳	材料名						栄養価	
				おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
日	曜			たんぱく質を多く含む食品	カルシウムを多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
2	月	錦丼 吉野汁 オレンジゼリー	○	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	にんじん ピーマン 赤ピーマン	切り干し大根 干ししいたけ だいこん 長ねぎ オレンジジュース	米 麦 砂糖 でんぷん こんにゃく	油	799	33.2
4	水	【NSベーカリー】 手作りピザパン 洋風煮込み ペンネのきのこのソテー	○	ベーコン ロースハム 豚肉 フランクフルト 手ぼう豆	飲用牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ピーマン ホールトマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ ぶなしめじ	小麦粉 砂糖 じゃがいも ペンネマカロニ	油 バター オリーブオイル	732	30.8
5	木	麦ご飯 豆腐といかの中華煮 ごぼうのかみかみサラダ 柿	○	いか 豚肉 豆腐 ツナ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが 長ねぎ たけのこ 干ししいたけ エリンギ はくさい ごぼう キャベツ きゅうり 柿	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵不使用） ごま	787	32.1
6	金	麦ご飯 鉄火みそ 魚の照り焼き ちゃんこ鍋	○	大豆 銀サワラ 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ 焼きちくわ みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう はくさい だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ	米 麦 砂糖 三温糖 でんぷん じゃがいも	油	806	38.5
9	月	麦ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ ししゃもの南蛮漬け 五目カレー煮	○	かつおぶし 豚肉	飲用牛乳 ししゃも ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 長ねぎ グリンピース	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぷん こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 ごま	834	33.1
10	火	麻婆春雨丼 卵と野菜の中華スープ レモンスカッシュゼリー	○	豚肉 鶏肉 卵 みそ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ 干ししいたけ きくらげ たまねぎ レモン	米 麦 砂糖 春雨 でんぷん じゃがいも	油 ごま油 ごま	795	24.5
11	水	アップルシナモントースト ポークビーンズ シーザーサラダ	○	豚肉 大豆 ベーコン	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 セロリ キャベツ きゅうり りんご缶 レモン	食パン 砂糖 はちみつ じゃがいも	油 バター ﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵不使用） オリーブオイル	754	30.5
12	木	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 野菜のごま和え	○	鶏肉 生揚げ 焼きちくわ	飲用牛乳 青のり	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ もやし	冷凍うどん 砂糖 三温糖 こんにゃく さといも 小麦粉 でんぷん	油 ごま	730	31.5
13	金	パエリア ポテトオムレツ 白菜スープ	○	鶏肉 いか あさりむき身 ベーコン 卵	飲用牛乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ パセリ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ セロリ はくさい	米 麦 じゃがいも	油 オリーブオイル	730	32.5
16	月	五穀ご飯 厚揚げとキャベツの味噌炒め 切り干し大根サラダ	○	小豆 大豆 豚肉 生揚げ みそ	飲用牛乳	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ 干ししいたけ 切り干し大根 きゅうり	米 もち米 麦 もちきび 三温糖 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	747	31.6
17	火	カレーライス じゃこサラダ りんご（長野県伊那市産）	○	豚肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ホールトマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ キャベツ もやし りんご	米 麦 じゃがいも はちみつ 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	847	26.4
18	水	親子丼 のりじゃが すまし汁	○	鶏肉 なると 卵 豆腐	飲用牛乳 青のり	こまつな	たまねぎ 長ねぎ グリンピース えのきたけ はくさい	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん		766	32.5
19	木	ツナトマトスパゲッティ 海藻サラダ スイートポテト	○	ツナ いか	飲用牛乳 生クリーム 粉チーズ 芽ひじき わかめ	にんじん ホールトマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ぶなしめじ もやし キャベツ きゅうり	スパゲッティ 砂糖 はちみつ さつまいも	油 ごま油 バター オリーブオイル	792	31.8
20	金	黒砂糖パン 豆とあさりのチャウダー 炒り卵入りサラダ みかん	○	ベーコン 鶏肉 手ぼう豆 あさりむき身 卵	飲用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモン みかん	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	731	31.0
24	火	【和食の日（11月24日）】 ご飯 さばのごまみそ焼き 野菜の梅おかか和え けんちん汁	○	さば かつおぶし 鶏肉 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	もやし キャベツ ねり梅 ごぼう だいこん 長ねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 ごま	764	33.1
25	水	麦ご飯 キムチチゲ チャプチェ みかん	○	豚肉 鶏肉 あさりむき身 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな にら	しょうが にんにく たまねぎ だいこん はくさい 白菜キムチ ぶなしめじ みかん	米 麦 三温糖 春雨	ごま油 ごま	812	32.8
26	木	麦ご飯 鶏肉のヘルシーバーグ きのこと野菜のソテー みそ汁	○	鶏肉 豆腐 高野豆腐 ベーコン みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ぶなしめじ キャベツ だいこん ごぼう 長ねぎ	米 麦 でんぷん パン粉 じゃがいも	油	742	30.5
27	金	【愛知県の料理】 味噌煮込みうどん 野菜の辛子じょうゆ 鬼まんじゅう	○	鶏肉 油揚げ みそ 八丁みそ	飲用牛乳 脱脂粉乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ 干ししいたけ はくさい 長ねぎ キャベり もやし	冷凍うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉		749	30.9
30	月	きんぴらご飯 魚の竜田揚げ 京風みそ汁	○	豚肉 あじ 油揚げ みそ 西京みそ 鶏肉	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう だいこん かぶ	米 麦 こんにゃく 三温糖 小麦粉 でんぷん さといも	油 ごま油 ごま	733	33.9
								11月分 一日あたりの平均		771	31.6
								生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準		830	33.0

◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。
◎ E組は特体連サッカーのため、4日（水）の給食はありません。