



令和7年11月分献立表

新宿区立落合中学校
全18回

日	曜日	献立	牛乳	材 料 名			栄養価	
				主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
4	火	豆腐のうま煮 青菜の磯和え 大学芋	○	豚肉、豆腐 牛乳、 刻みのり	精白米、押麦、 つきこんにやく、 さとう、でんぶん、 東京さつまいも 、 赤ざらめ、水あめ	油、 黒ごま にんじん、 東京小松菜 しょうが、たまねぎ、 干しいたけ、 長ねぎ、はくさい、 グリーンピース、 ホールコーン	879	28.4
5	水	きなこトースト 秋野菜のクリーム煮 ペンのパジルソテー	○	きな粉、鶏肉、 ベーコン 牛乳、 調理用牛乳、 ピザ用チーズ、 生クリーム	食パン、米粉、 グラニュー糖、 東京さつまいも 、 ペンネマカロニ	油、 乳なしマーガリン にんじん、 かぶ菜	745	29.1
6	木	さんまの混ぜご飯 いも団子汁 キャベツのおかか和え	○	さんま、豚肉、 豆腐、みそ、 かつお節 牛乳	精白米、押麦、 でんぶん、小麦粉、 さとう、じゃがいも、 三温糖	油、白ごま にんじん、 東京小松菜 しょうが、たまねぎ、 だいこん、キャベツ、 伊那長ねぎ 、ごぼう	761	28.3
7	金	栗ご飯 ならたま汁 魚のにんにく味噌焼き 切干大根サラダ グレープゼリー	○	かつお、みそ、 鶏肉、豆腐、卵 牛乳、粉寒天、 刻み昆布、 ちりめんじゃこ	精白米、もち米、 さとう、でんぶん	むき栗、黒ごま、 白ごま、油 にんじん、 にら	742	40.3
10	月	チリビーンズライス あたりめサラダ 果物(りんご)	○	豚肉、鶏レバー、 するめいか、 大豆、 いんげんまめ 牛乳	精白米、押麦、 さとう	油 にんじん、 ピーマン しょうが、たまねぎ、 エリンギ、キャベツ、 きゅうり、りんご	735	28.4
11	火	かやくごはん こんにやくの味噌煮 おつきりこみ	○	鶏肉、油揚げ、 豚肉、みそ 牛乳	精白米、米粒麦、 さとう、ほうとう、 こんにやく、 東京さといも	油 にんじん、 東京小松菜 干しいたけ、 グリーンピース、長ねぎ、 東京だいこん 、 しょうが、はくさい	751	31.3
12	水	ボンゴレスパゲッティ キャロットラペ 米粉のパンキンケーキ	○	ベーコン、 あさり、 ツナ、豆乳 牛乳	スパゲッティ、 さとう、米粉、 コーンスターチ	オリーブ油、 白ごま、油、 乳なしマーガリン パセリ、 にんじん、 かぼちゃピューレ	743	26.7
13	木	親子丼 わかさぎの磯辺揚げ 甘みそキャベツ	○	鶏肉、なると、 卵、みそ 牛乳、 わかさぎ、 あおのり	精白米、米粒麦、 さとう、小麦粉、 でんぶん	油、ごま油 東京小松菜 、 にんじん たまねぎ、キャベツ、 伊那長ねぎ 、 グリーンピース	805	35.7
14	金	きんぴらドッグ 白いんげん豆の田舎風スープ りんごヨーグルト	○	鶏肉、豚肉、 いんげんまめ 牛乳、 ピザ用チーズ、 ヨーグルト	ミルクパン、さとう、 じゃがいも	油、 乳なしマーガリン にんじん、 東京小松菜 ごぼう、にんにく、 たまねぎ、キャベツ、 りんご缶	731	27.9
17	月	五穀飯 生揚げの吹き寄せ煮 具だくさんのみそ汁	○	あずき、大豆、 鶏肉、かまぼこ、 生揚げ、 油揚げ、みそ 牛乳	精白米、もち米、 押麦、きび、 三温糖、でんぶん、 じゃがいも	油 にんじん、 東京小松菜 しょうが、たまねぎ、 はくさい、干しいたけ、 たけのこ、れんこん、かぶ、 しめじ、長ねぎ、ごぼう、 グリーンピース、だいこん	740	35.2
18	火	豊作うどん キャベツとツナの和え物 いがぐり揚げ	○	鶏肉、油揚げ、 ツナ 牛乳、 調理用牛乳	うどん、さとう、 さつまいも、 三温糖、小麦粉、 そうめん	ごま油、 バター、油 にんじん、 東京小松菜 東京だいこん 、 たまねぎ、ごぼう、 生しいたけ、長ねぎ、 東京キャベツ 、 もやし	774	25.6
19	水	あしたばパン ペンのミートグラタン レンズ豆のスープ	○	鶏肉、鶏レバー、 ベーコン、 レンズ豆 牛乳、 ピザ用チーズ	あしたばパン、 ペンネマカロニ、 パン粉、 じゃがいも	オリーブ油、 油 にんじん、 ホールのトマト、 パセリ、 東京小松菜 にんにく、たまねぎ、 ホールコーン	733	34.5
20	木	カレー風味きつね丼 のりじゃが 果物(みかん)	○	鶏肉、油揚げ 牛乳、 あおのり	精白米、米粒麦、 さとう、でんぶん、 じゃがいも	油 にんじん グリーンピース、 干しいたけ、 伊那長ねぎ 、 たまねぎ、みかん	755	28.5
21	金	きのこごはん 鯖の竜田揚げもみじおろし添え きゅうりのピリ辛漬け さつま豚汁	○	鶏肉、油揚げ、 さば、豚肉、 豆腐、みそ 牛乳	精白米、米粒麦、 さとう、でんぶん、 こんにやく、 さつまいも	油、白ごま、 ごま油 にんじん 干しいたけ、 しめじ、まいたけ、 グリーンピース、 しょうが、だいこん、 きゅうり、長ねぎ	807	35.5
25	火	クッパ ケランマリ(韓国風卵焼き) 豆もやしのナムル	○	豚肉、ハム、 卵 牛乳	精白米、米粒麦、 さとう、じゃがいも	油、ごま油、 白ごま にんじん、にら、 赤パプリカ、 万能ねぎ、 東京小松菜 にんにく、しょうが、 東京だいこん 、 たけのこ、たまねぎ、 白菜キムチ、もやし、 だいずもやし	757	29.3
26	水	伊那市産「今ずり米」のご飯 ひじきふりかけ 肉豆腐 野菜の酢みそ和え	○	豚肉、 かつお節、 豆腐、みそ、 西京味噌 牛乳、 芽ひじき、 生わかめ	伊那米 、さとう、 つきこんにやく	白ごま、油、 白ねりごま、 ごま油 にんじん、 伊那ほうれん 伊那そう たまねぎ、はくさい、 伊那長ねぎ 、 グリーンピース、 もやし	756	28.3
27	木	シーフードクリームライス(豆乳) 花野菜のソテー 焼きりんご	○	鶏肉、あさり、 えび、いか、 豆乳 牛乳	精白米、押麦、 小麦粉、 グラニュー糖	オリーブ油、油、 乳なしマーガリン にんじん、 パセリ、 ブロッコリー	759	29.7
28	金	メープルフレンチトースト 鶏と大豆のトマト煮 さつま芋チップスサラダ	○	卵、鶏肉、 大豆 牛乳、 調理用牛乳	無塩食パン、 メープルシロップ、 グラニュー糖、さとう、 じゃがいも、はちみつ、 東京さつまいも	油 にんじん、 ホールのトマト、 東京小松菜 にんにく、たまねぎ、 エリンギ、キャベツ、 グリーンピース	743	31.2

※学校行事や食材購入の都合、または感染状況によって献立を変更することがあります。

今月の伊那市産食材

今ずり米、ほうれん草、長ねぎ、りんご

◎28日は『とうきょう元気農場』産のさつまいもを使用します。

区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
11月平均	762	30.8(16.0%)
新宿区立学校給食摂取基準	830	33(16%)