令和８年１１月分献立表

心がけよう！ 早起き 早寝 朝ごはん

新宿区立落合中学校
全１９回

給食目標　感謝の気持ちをもって食事をしよう

日	曜日	献立	牛乳	材料名 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		栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	あしたばパン ペンネのミートグラタン レンズ豆のスープ 果物(みかん)	○	鶏肉 鶏レバー ベーコン レンズまめ	牛乳 チーズ	あしたばパン マカロニ パン粉 じゃがいも	オリーブ油 油	にんじん トマト パセリ **東京小松菜**	にんにく 玉ねぎ ホールコーン みかん	763	35.0
4	水	麦ご飯 いかのレモン風味揚げ 野菜炒め けんちん汁　読書週間コラボ給食	○	いか ベーコン 豚肉　豆腐 油揚げ	牛乳	米　でんぷん 米粒麦　小麦粉 さとう　里芋 こんにゃく	油	にんじん	レモン果汁 キャベツ　もやし ごぼう　長ねぎ だいこん	774	34.1
5	木	シーフードカレーライス 花野菜のソテー 焼きりんご　読書週間コラボ給食	○	鶏肉 あさりむきみ	牛乳 チーズ	米　米粒麦 じゃがいも 小麦粉 グラニュー糖	油 バター オリーブ油	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく　しょうが 玉ねぎ　伊那りんご マッシュルーム カリフラワー ホールコーン	793	24.7
6	金	親子丼 青菜の磯和え フルーツ寒天ポンチ	○	鶏肉 なると 卵	牛乳 刻みのり 粉寒天	米 米粒麦 さとう	白ごま	**東京小松菜** にんじん	玉ねぎ　長ねぎ グリンピース キャベツ　パイン缶 りんご缶　みかん缶	764	29.1
9	月	チリビーンズライス あたりめサラダ 果物(りんご)　11月8日 いい歯の日	○	豚肉　大豆 鶏レバー いんげん豆 するめいか	牛乳	米 押麦 さとう	油	にんじん ピーマン	しょうが　玉ねぎ エリンギ　キャベツ きゅうり　りんご	752	28.7
10	火	さつまいもご飯 魚のにんにく味噌焼き からし和え かきたま汁	○	さば　みそ 豆腐　卵	牛乳 生わかめ	米　もち米 **東京さつまいも** さとう でんぷん	黒ごま 白ごま	**東京小松菜** にんじん	にんにく　もやし 玉ねぎ えのきたけ	778	35.1
11	水	ボンゴレスパゲッティ キャロットラペ スイートポテト	○	ベーコン あさりむきみ ツナ油漬	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	スパゲッティ さとう **東京さつまいも** はちみつ	オリーブ油 油　バター 白ごま	パセリ にんじん	にんにく　玉ねぎ マッシュルーム らっきょう レモン果汁	759	27.0
12	木	メープルフレンチトースト 秋野菜のクリーム煮 マカロニバジルソテー	○	卵　鶏肉 ベーコン	牛乳　チーズ 調理用牛乳 生クリーム	食パン　マカロニ メープルシロップ グラニュー糖 **東京さつまいも** じゃがいも　米粉	油	にんじん **東京小松菜**	にんにく　しょうが 玉ねぎ　ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム	743	31.6
13	金	麦ご飯 油淋鶏 野菜と春雨の炒め物 キムチスープ	○	鶏肉　豚肉 かまぼこ 豆腐　みそ	牛乳	米　押麦 でんぷん　さとう はるさめ	油 ごま油	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく　しょうが 長ねぎ　キャベツ もやし　えのきたけ 白菜キムチ　白菜 ホールコーン	823	31.3
16	月	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 花かつお	牛乳	米　でんぷん 押麦　小麦粉 さとう　じゃがいも	油 白ごま	にんじん **東京小松菜**	しょうが　玉ねぎ だいこん　ごぼう 長ねぎ　キャベツ	769	30.1
17	火	きんぴらドッグ 白いんげん豆の田舎風スープ ごまドレッシングサラダ 果物(みかん)	○	鶏肉　豚肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	ミルクパン さとう じゃがいも	乳なしマーガリン 油 白ごま	にんじん **東京小松菜**	ごぼう　にんにく 玉ねぎ　キャベツ きゅうり　みかん ホールコーン	730	28.5
18	水	五穀飯 生揚げの吹き寄せ煮 具だくさんのみそ汁　11月23日 新嘗祭	○	あずき　鶏肉 かまぼこ 生揚げ　大豆 油揚げ　みそ	牛乳	**伊那米** **伊那もち米** 押麦　でんぷん さとう　きび じゃがいも	油	にんじん さやいんげん **東京小松菜**	しょうが　玉ねぎ 白菜　干ししいたけ たけのこ　ごぼう かぶ　ぶなしめじ 大根　蓮根　長ねぎ	738	35.2
19	木	パエリア スパニッシュオムレツ チリンドロン　＜世界の料理＞ スペイン	○	鶏肉　いか あさりむきみ ベーコン　卵 大豆	牛乳 生クリーム チーズ	米　押麦 じゃがいも でんぷん	オリーブ油 バター 油	にんじん 赤ピーマン パセリ　トマト ピーマン ブロッコリー	にんにく　玉ねぎ マッシュルーム グリンピース エリンギ	813	40.6
20	金	豊作うどん 和風ドレッシングサラダ いがぐり揚げ　11月23日 勤労感謝の日	○	鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 生わかめ 調理用牛乳	うどん　さとう **東京さつまいも** 小麦粉　そうめん	ごま油 油 バター	にんじん **東京小松菜**	だいこん　玉ねぎ ごぼう　生ししいたけ 長ねぎ　キャベツ ホールコーン　もやし	774	24.2
24	火	かやくごはん こんにゃくの味噌煮 おっきりこみ　11月24日 和食の日 群馬県の郷土料理	○	鶏肉 油揚げ 豚肉　みそ	牛乳	米　米粒麦 さとう　里芋 こんにゃく ほうとう	油	にんじん さやいんげん **東京小松菜**	干ししいたけ しょうが　だいこん 長ねぎ　白菜	747	31.1
25	水	カレー風味きつね丼 わかさぎのごまフライ ぶどうゼリー	○	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかさぎ アガー	米　でんぷん さとう　米粒麦 小麦粉　パン粉	油 白ごま 黒ごま	にんじん	玉ねぎ　長ねぎ 干ししいたけ グリンピース ぶどうジュース	841	34.5
26	木	きなこトースト チキンビーンズ シーザーサラダ	○	きな粉 鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	食パン グラニュー糖 じゃがいも 赤ざらめ　さとう	乳なしマーガリン ﾏﾖﾈｰｽﾞ卵不使用 ｵﾘｰﾌﾞ油　油	にんじん トマト パセリ	セロリ　にんにく 玉ねぎ　エリンギ キャベツ　きゅうり	756	30.2
27	金	伊那市産今ずり米のご飯 ひじきふりかけ 肉豆腐 野菜の柚子みそ和え	○	花かつお 豚肉 押し豆腐 みそ	牛乳 芽ひじき	**伊那米** さとう つきこんにゃく	白ごま 油	にんじん さやいんげん **東京小松菜**	玉ねぎ　白菜 伊那長ねぎ キャベツ だいこん　ゆず	767	28.8
30	月	きのこごはん 魚の竜田揚げ　もみじおろし添え きゅうりのピリ辛漬け さつまいも豚汁	○	鶏肉　あじ 油揚げ 豚肉　豆腐 みそ	牛乳	米　でんぷん さとう　米粒麦 こんにゃく **東京さつまいも**	油 白ごま ごま油	にんじん さやいんげん	干ししいたけ ぶなしめじ　舞茸 しょうが　だいこん きゅうり　長ねぎ	736	34.8

※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

米（今ずり米）、もち米、長ねぎ、りんご



区　分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
１１月平均	769	31.3（16%）
新宿区立学校給食摂取基準	830	33（16%）