

11月学校給食献立予定表

令和7年度

新宿区立落合第二中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1回あたりの平均
1 土	カレー風味きつね丼 土曜授業		野菜炒め 白菜のかきたま汁	牛乳 豚肉 油揚げ ウィンナー 卵	精白米 米粒麦 油 さとう 片栗粉	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 長ねぎ こまつな にんにく キャベツ チンゲンサイ はくさい	828 kcal 36.5 g
5 水	ふきよせ菜おこわ		揚げだし豆腐のそぼろあんかけ こんにゃくとごぼうのピリ辛煮	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	栗 精白米 もち米 油 片栗粉 米粉 さとう こんにゃく ごま油	にんじん ぶなしめじ しょうが みずな ごぼう さやいんげん	754 kcal 30.4 g
6 木	油麴丼 宮城県郷土料理		おくすかけ ずんだもち	牛乳 かまぼこ 卵 油揚げ スキムミルク 豆腐 白いんげん	精白米 米粒麦 油麴 さとう さといも 油 片栗粉 そうめん 白玉粉 上新粉	にんじん 干しいたけ たまねぎ みつば ごぼう こまつな えだまめ(冷凍)	830 kcal 31.7 g
7 金	スイートポテトトースト 		ハンガリー風スープ 春雨サラダ	牛乳 スキムミルク 生クリーム 豚肉 ポンレスハム	パンパキンパン さつまいも バター さとう 油 じゃがいも はるさめ ごま油 ねりこま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 赤パプリカ トマト缶 もやし きゅうり	838 kcal 28.0 g
10 月	麦ごはん		昆布の佃煮 さばのみそ煮 五目きんぴら 沢煮椀	牛乳 昆布 さば みそ 焼き竹輪 豚肉	精白米 米粒麦 さとう 油 こんにゃく ごま油	しょうが ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん こまつな	802 kcal 35.8 g
11 火	キムチチャーハン		肉団子と白菜のスープ かぼちゃミルクゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 卵 寒 天 生クリーム	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 片栗粉 はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん ピーマン 白菜キムチ きくらげ にら はくさい もやし こまつな かぼちゃ	827 kcal 31.2 g
12 水	チャンボンめん 		ジャンボぎょうざ みかん	牛乳 豚肉 あさりむきみ かまぼこ さつま揚げ 豚肉	冷凍ラーメン 油 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな みかん	818 kcal 37.9 g
13 木	ごはん 伊那市の新米 		鶏ごぼうつくね きゅうりのピリから和え みそけんちん汁	牛乳 大豆 鶏肉 みそ 豆腐 生揚げ みそ	精白米 米粒麦 片栗粉 ごま油 さとう 油 さといも	ごぼう たまねぎ しょうが きゅうり だいこん にんじん 長ねぎ	763 kcal 33.2 g
14 金	手作りオニオンペーパーコンパン		秋鮭とかぼちゃのシチュー 野菜サラダ	牛乳 スキムミルク ベーコン 大豆 豆乳 さけ 生クリーム みそ	強力粉 小麦粉 さとう バター オリブ油 油 じゃがいも 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり	732 kcal 31.2 g
17 月	五目あんかけそば (リクエスト給食)		中華大根サラダ 甘煮りんごの包み揚げ 	牛乳 豚肉 あさりむきみ はたてがし	中華めん 油 さとう 片栗粉 ごま油 小麦粉 春巻きの皮	しょうが 長ねぎ にんにくの芽 干しいたけ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ きゅうり キャベツ だいこん りんご レモン果汁	763 kcal 30.9 g
18 火	ツナピラフ イギリス料理		シェパードパイ スコッチブロス	牛乳 ツナ 豚肉 スキムミルク 粉チーズ ベーコン 鶏肉 ひよこまめ	精白米 バター 油 小麦粉 じゃがいも 押麦	にんじん たまねぎ エリンギ (水煮) トマト缶 セロリ 長ねぎ にんにく	833 kcal 33.0 g
19 水	鶏飯		ぶりの照り焼き 白菜と豚肉のゆずポンあえ	牛乳 鶏肉 卵 ぶり 豚肉	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 片栗粉	しょうが 干しいたけ 万能ねぎ たくあん漬 はくさい もやし こまつな ゆず(果汁)	745 kcal 39.3 g
20 木	ナン&ドライカレー (リクエスト給食)		ひじきサラダ 伊那のりんご	牛乳 豚肉 大豆 あさりむきみ ボンレスハム ひじき	ナン 油 バター 小麦粉 ごま油 さとう	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 もやし きゅうり ホールコーン りんご	746 kcal 36.1 g
21 金	麦ごはん		すきやき煮 みぞれ汁 いが栗揚げ  「和食の日」の献立	牛乳 牛肉 焼き豆腐 かまぼこ 白いんげんパースト	精白米 米粒麦 油 しらす さとう 焼きふ(車ふ) 片栗粉 油 バター 小麦粉 白玉粉 そうめん	にんじん たまねぎ えのきだけ 長ねぎ しゅんざく だいこん みつば	851 kcal 34.1 g
25 火	きのこの和風スパゲティ		フライドポテトサラダ ココアパッパロ (リクエスト給食)	牛乳 ベーコン 鶏肉 のり 寒天 生クリーム	スパゲッティ 油 さとう 片栗粉 バター 油 じゃがいも ごま油	にんじん たまねぎ ぼんしめじ エリンギ (水煮) えのきだけ 生しいたけ キャベツ こまつな	787 kcal 28.4 g
26 水	麻婆豆腐丼 		ワンタンスープ 洋なし	牛乳 豚肉 豚肝臓 大豆 みそ 八丁みそ 豆腐 鶏肉	精白米 米粒麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ にら にんじん もやし こまつな 西洋なし	799 kcal 34.1 g
27 木	コシャリ (リクエスト給食) 		ひよこ豆のサラダ エジプト料理	牛乳 レンズまめ 鶏肉 ひよこまめ	精白米 マカロニ 油 小麦粉 油 さとう ごま油	にんにく セロリ たまねぎ トマト缶 トマトピューレ にんじん こまつな キャベツ もやし	771 kcal 29.3 g
28 金	グラタンパン		マカロニスープ 青のりポテト	牛乳 鶏肉 スキムミルク チーズ ベーコン 豚肉 あおのり	丸パン 油 バター 小麦粉 油 マカロニ じゃがいも	にんにく たまねぎ ほうれんそう エリンギ水煮 ほうれんそう にんじん トマト缶 こまつな	786 kcal 37.1 g

◎ 緊急事態、天候等の都合により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。

◎ こまつな、長ねぎは東京都産使用予定です。(地産地消)

◎ 太字は先生からのリクエスト給食です

11月分 一日あたりの平均

793 kcal

33.2 g

今月の給食目標

かんじょう
感謝して食べよう

1人1回あたりの学校給食摂取基準

760Kcal以上

27.0~41.5g