令和８年11月　給食献立予定表

新宿区立新宿中学校

日	曜日	献立名 主食	牛乳	おかず　デザート	食品名 おもに体の組織を作る 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーになる 5群	6群	栄養価 エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
2	月	ゆかりごはん	○	めかじきの生姜煮 ごまあえ けんちん汁	めかじき 油揚げ 豆腐	牛乳	ゆかり にんじん こまつな	しょうが,キャベツ もやし,だいこん ごぼう,長ねぎ	精白米,米粒麦 さとう,三温糖 でんぷん こんにゃく じゃがいも	白ねりごま 白ごま ごま油	750	33.2
4	水	読書週間『西の魔女が死んだ』より キャロットライス	○	キッシュ トマトスープ	ベーコン 卵 豚かた肉 ひよこ豆 ウィンナー	牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	にんじん ほうれんそう 赤パプリカ パセリ ピーマン ホールトマト	たまねぎ,にんにく マッシュルーム ホールコーン キャベツ,セロリー	精白米 じゃがいも	油 バター オリーブ油	845	32.0
5	木	読書週間『雨にシュクラン』より ケバブサンド	○	レンズ豆のスープ ココアババロア	鶏もも肉 豚かた肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ,にんにく たまねぎ	丸パン コーンスターチ じゃがいも さとう	油 マヨネーズ (ｴｯｸﾞ ｹｱ)	753	31.8
6	金	読書週間『日比野豆腐店』より ごはん	○	麻婆豆腐 もやしと青菜のスープ みかん	豚ひき肉 赤みそ 押し豆腐 鶏もも肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく,しょうが 長ねぎ,干ししいたけ たまねぎ,もやし みかん	精白米 さとう でんぷん	油 ごま油	797	32.9
9	月	二色揚げパン (ココア・きなこ)	○	洋風煮込み マカロニのカレーソテー	きな粉 豚かた肉 フランクフルト 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく,たまねぎ キャベツ,ぶなしめじ	ミルクパン さとう じゃがいも マカロニ	油	747	27.5
10	火	日本の郷土料理～長野県編～ ごはん	○	野沢菜じゃこ炒め 山賊焼き 野菜のおかか和え なめこと豆腐のみそ汁	鶏もも肉 花かつお 豆腐 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	のざわな漬 にんじん ほうれんそう	にんにく,しょうが もやし,キャベツ だいこん,なめこ 長ねぎ	精白米 でんぷん	油 ごま油 白ごま	784	31.3
11	水	おろしツナパスタ	○	ミネラルサラダ ベイクドチーズケーキ	ツナ ひよこ豆 ロースハム 卵 ゼラチン	牛乳 刻みのり 芽ひじき 生クリーム クリームチーズ	万能ねぎ にんじん	だいこん,きゅうり キャベツ,レモン	スパゲッティ さとう グラニュー糖 小麦粉	油 ごま油	732	30.3
12	木	ヘルシー三色ごはん	○	さけのバター醤油焼き じゃがいもとわかめのみそ汁 パインゼリー	高野豆腐 卵,さけ 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 生わかめ 粉寒天	こまつな	たまねぎ,パイン缶 パイナップルジュース	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも	ごま油 油 バター	774	38.6
16	月	麦ごはん	○	卵入りえびチリ 小松菜と豆腐のスープ	むきえび 卵 豚かた肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	にんにく,しょうが 長ねぎ,たまねぎ たけのこ,はくさい	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	776	35.4
17	火	ハヤシライス	○	クラムサラダ りんご	豚かた肉 あさりむきみ	牛乳	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく,たまねぎ セロリー,しょうが マッシュルーム キャベツ,きゅうり もやし,りんご	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう でんぷん	油 バター ごま油	851	28.0
18	水	麦ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 切干大根のｼｬｷｼｬｷｻﾗﾀﾞ 生揚げと野菜の煮物	生揚げ	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん さやいんげん	切干大根,だいこん きゅうり,もやし 干ししいたけ,ごぼう	精白米,米粒麦 小麦粉,さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも	ごま油 油	840	31.8
19	木	ココアパン	○	ポテトピザ焼き ごまドレサラダ マカロニスープ	ベーコン ロースハム 鶏もも肉	牛乳 ピザ用チーズ	ピーマン こまつな にんじん 乾燥パセリ	たまねぎ,キャベツ もやし,にんにく しょうが	ココアパン じゃがいも さとう シェルマカロニ	油 ごま油 白ねりごま 白すりごま	741	29.5
20	金	わかめうどん	○	ツナと野菜のサラダ スイートポテト	豚かた肉 油揚げ ツナ	牛乳 生わかめ スキムミルク 生クリーム	にんじん こまつな	干ししいたけ,長ねぎ たまねぎ,たけのこ もやし,キャベツ	冷凍細うどん さとう さつまいも	油 バター	741	29.3
24	火	和食の日献立 麦ごはん	○	さばのみそ煮 青菜のお浸し さつまいもと玉ねぎのみそ汁	さば 赤みそ 白みそ	牛乳 角切り昆布	にんじん こまつな	しょうが,もやし だいこん,たまねぎ 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう さつまいも		771	32.4
25	水	ジャージャー麺	○	青のりビーンズ 白玉フルーツポンチ	豚ひき肉 赤みそ 白みそ 大豆	牛乳 あおのり	にんじん	にんにく,しょうが たまねぎ,長ねぎ たけのこ,きゅうり もやし,パイン缶 黄桃缶,りんご缶	中華めん さとう でんぷん じゃがいも 白玉粉	油 ごま油	821	28.7
26	木	世界の料理～ハンガリー編～ ツナコーントースト	○	グヤーシュ ホースラディッシュサラダ	ツナ 豚かた肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	パセリ こまつな ホールトマト にんじん 赤パプリカ ブロッコリー	たまねぎ,にんにく ホールコーン,しょうが ホースラディッシュ きゅうり,キャベツ	食パン さとう じゃがいも	油	731	30.4
27	金	麦ごはん	○	のりとあさりの佃煮 大根と豚バラ肉の煮物 和風サラダ	あさりむきみ 豚ばら肉 豚かた肉 生揚げ	牛乳 もみ海苔	だいこん葉 にんじん こまつな	だいこん,長ねぎ キャベツ,もやし	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油	841	33.7
30	月	芽吹き玄米ごはん	○	さわらのねぎみそ焼き ひじき入りサラダ 豚汁	さわら 豚ばら肉 赤みそ 白みそ	牛乳 芽ひじき	にんじん	しょうが,長ねぎ キャベツ,きゅうり ホールコーン ごぼう,だいこん	精白米 発芽玄米 さとう こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	776	33.2

１１月分　１日あたりの平均栄養摂取量	782	31.7
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0

※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。
※献立名の二重下線の表示は「読書週間企画」として本から引用した料理です。