11月学校給食献立予定表

令和8年

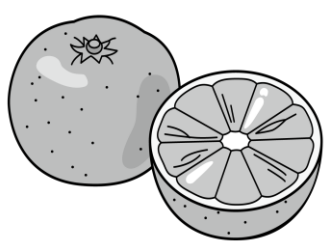
新宿区立牛込第一中学校

実施日			献立名	材料名			栄養価
日	曜	牛乳		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー たんぱく質
2	月	○	ご飯　【伊那の新米給食】 レンコン入りしゃきしゃきバーグ 切り干し大根の煮つけ　吉野汁	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,油揚げ	米,パン粉,塩こうじ,でんぷん, さとう,油,こんにゃく	れんこん,たまねぎ,切干し大根,にんじん,こまつな, 干ししいたけ,長ねぎ	764 kcal 30.9 g
4	水	○	たらこスパゲティ 野菜ソテー　りんごケーキ	牛乳,ベーコン,いか,たらこ, 生クリーム,刻みのり,卵	油,バター,スパゲッティ,小麦粉, さとう	たまねぎ,マッシュルーム缶,ぶなしめじ,ピーマン, にんじん,もやし,キャベツ,こまつな,ホールコーン, りんご	760 kcal 32.8 g
5	木	○	小松菜のガーリックライス メバルのから揚げレモンソース 卵スープ	牛乳,ベーコン,めばる,鶏肉,豆腐,卵	米,米粒麦,バター,油,でんぷん, 小麦粉,さとう	にんにく,にんじん,こまつな,ぶなしめじ,,パセリ, レモン(果汁),たまねぎ,しょうが,ほうれんそう	759 kcal 32.8 g
6	金	○	カレーピラフきのこクリームソース いかとツナのシーフードサラダ フルーツゼリー	牛乳,鶏肉,豆乳,乾燥わかめ,いか, ツナ,寒天	米,油,米粉,さとう	にんじん,たまねぎ,しめじ,えのきたけ,赤パプリカ, パセリ,キャベツ,こまつな,きゅうり,りんご缶,みかん缶	763 kcal 28.6 g
9	月	○	から揚げの甘辛煮丼 沢煮わん　柿	牛乳,鶏肉,豚肉,生揚げ	米,米粒麦,油,でんぷん,小麦粉, さとう	こまつな,ごぼう,たけのこ(水煮),にんじん, 干ししいたけ,長ねぎ,ほうれんそう,かき	784 kcal 30.7 g
10	火	○	ご飯　赤魚の煮つけ じゃがいもの甘辛煮　すいとん	牛乳,あかうお,豚肉,みそ,油揚げ	米,米粒麦,さとう,油,じゃがいも, でんぷん,小麦粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,さやいんげん, だいこん,長ねぎ,えのきたけ,こまつな	762 kcal 33.6 g
11	水	○	五目あんかけ焼きそば 春雨サラダ　大学芋	牛乳,豚肉,いか,あさり,ハム	油,むし中華めん,さとう,でんぷん, 白ごま,はるさめ,さつまいも, 三温糖,水あめ,黒ごま	しょうが,にんにく,たけのこ(水煮),干ししいたけ, にんじん,たまねぎ,はくさい,チンゲンサイ,もやし, キャベツ,きゅうり	766 kcal 28.8 g
12	木	○	クリームボックス チリコンカン ウィンナー入り野菜炒め	牛乳,生クリーム,練乳,ベーコン, 豚肉,豚レバー,ひよこまめ,大豆, ウィンナー	食パン,コーンスターチ,バター, じゃがいも,油,でんぷん	たまねぎ,にんじん,ホールトマト,ほうれんそう, マッシュルーム缶,ピーマン,キャベツ	763 kcal 31.8 g
13	金	○	米粉で作ったカレーライス えびとわかめのサラダ りんご	牛乳,豚肉,むきえび,乾燥わかめ	米,米粒麦,油,じゃがいも,はちみつ, 米粉,さとう,白ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん, ホールトマト,りんご,もやし,キャベツ,えだまめ(冷凍)	778 kcal 27.1 g
16	月	○	麻婆豆腐丼 中華スープ 桃ゼリー	牛乳,豚肉,大豆みそ,八丁みそ, 豆腐,鶏肉	米,米粒麦,油,さとう,でんぷん, はるさめ	にんにく,しょうが,長ねぎ,たまねぎ,にら,にんじん, キャベツ,チンゲンサイ,もも100%ジュース,黄桃缶	760 kcal 29.8 g
17	火	○	ご飯　のりとあさりの佃煮 ぶりの照り焼き　塩肉じゃが さつま汁	牛乳,干しのり,あさり,ぶり,豚肉, 油揚げ,みそ	米,米粒麦,さとう,でんぷん,油, じゃがいも,こんにゃく,さつまいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,ごぼう, だいこん,長ねぎ,こまつな	776 kcal 34.3 g
18	水	○	ココア揚げパン トマトシチュー マカロニのカレーソテー	牛乳,豚肉,いんげんまめ,ベーコン	コッペパン,さとう,油,じゃがいも, 米粉,ツイストマカロニ	たまねぎ,ホールトマト,にんじん,さやいんげん, マッシュルーム缶,パセリ	758 kcal 29.4 g
19	木	○	仙台麩丼　おくずかけ ずんだもち　【宮城県料理献立】	牛乳,鶏肉,かまぼこ,卵,油揚げ, 豆腐	米,米粒麦,油,さとう,でんぷん, さといも,豆麩,白玉粉,上新粉	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,万能ねぎ,ごぼう, 干ししいたけ,こまつな,えだまめ(冷凍)	760 kcal 27.9 g
20	金	○	カレーうどん 天ぷら(さつまいも・ちくわ) しらすと野菜のお浸し	牛乳,豚肉,かまぼこ,油揚げ,竹輪, あおのり,しらす干し	冷凍うどん,さとう,でんぷん,油, さつまいも,小麦粉,ごま	にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,長ねぎ,こまつな, もやし,ほうれんそう,キャベツ,えのきたけ	760 kcal 33.8 g
24	火	○	ご飯　鯖の味噌煮【和食の日献立】 切り干し大根のごま酢和え 豆腐入りかきたま汁　花みかん	牛乳,さば,みそ,,豆腐,卵	米,米粒麦,さとう,白ごま,三温糖, 油,でんぷん	しょうが,長ねぎ,にんじん,きゅうり,切干し大根, もやし,えのきたけ,ほうれんそう,みかん	751 kcal 32.0 g
25	水	○	ピザトースト　秋野菜のクリーム煮 海藻サラダ　ミルクティゼリー	牛乳,ハム,チーズ,鶏肉,生クリーム, 白いんげん豆,豆乳,海草ミックス	食パン,油,さつまいも,米粉, さとう,白ごま	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム缶,ピーマン, セロリー,にんじん,しめじ,かぶ,もやし,キャベツ, こまつな	765 kcal 35.1 g
26	木	○	豚肉とあさりのスタミナ丼 じゃこと青大豆のサラダ スイートポテト	牛乳,豚肉,あさり,ちりめんじゃこ, 青大豆,スキムミルク,生クリーム	米,米粒麦,油,さとう,でんぷん, 白ごま,さつまいも,バター,はちみつ	たまねぎ,にんじん,長ねぎ,キャベツ,もやし,にら, きくらげ,りんご,しょうが,にんにく,こまつな	802 kcal 29.7 g
27	金	○	ジャンバラヤ 【アメリカ料理献立】 ビーンズスープ フライドポテトサラダ	牛乳,ベーコン,鶏肉,いか,しばえび, 豚肉,ひよこ豆,赤いんげん豆	米,バター,油,ABCマカロニ, じゃがいも,さとう	トマトジュース,にんにく,セロリー,たまねぎ, ピーマン,赤ピーマン,にんじん,キャベツ,パセリ, こまつな,もやし	769 kcal 29.2 g
30	月	○	ご飯　しそひじきふりかけ メンチカツ　具沢山みそ汁	牛乳,芽ひじき,粉かつお,豚肉,,みそ, 豚レバー,大豆,豆腐,乾燥わかめ	米,米粒麦,さとう,白ごま,油,パン粉, でんぷん,小麦粉,じゃがいも	ゆかり,にんじん,たまねぎ,しょうが,ごぼう, だいこん,長ねぎ,こまつな	800 kcal 30.0 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
11月分　1日あたりの平均	768	31.0
1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

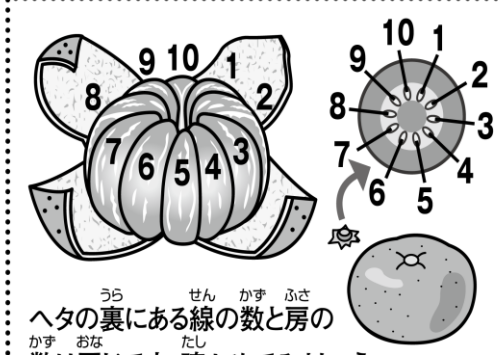
みかん



旬：秋～冬

一般的に「みかん」といえば「温州みかん」のことを指します。温州みかんは日本の鹿児島県が原産です。味がよく、種がないので食べやすいことから栽培が広がり、日本を代表する果物になりました。現在、温暖な沿岸地域を中心に栽培されており、和歌山県、愛媛県、静岡県、熊本県、長崎県の5県で、全国の生産量の7割を占めています。※

みかんは皮膚、鼻やのど等の粘膜の健康維持を助ける「ビタミンC」、おなかの調子をよくする「食物繊維」、正常な血圧を保つのに必要な「カリウム」という栄養素を豊富に含みます。



ヘタの裏にある線の数と房の数は同じです。確かめてみましょう。

※農林水産省「令和7年産みかんの結果樹面積、収穫量及び出荷量」