



11月学校給食献立予定表



令和7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 (kcal)	たんぱく質 (g)
4	火	○	手作りピザトースト ポトフ 豆乳ココアプリン	牛乳 ベーコン チーズ ウィナー 豚肉 ひよこ豆 豆乳	強力粉 薄力粉 三温糖 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ エリンギ ピーマン 人参 にんにく しょうが キャベツ 小松菜	745	32.5
5	水	○	チキンカレーライス 秋味のサラダ 柿	牛乳 鶏肉 レンズ豆	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 さつまいも	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー 人参 トマト缶 キャベツ ブロッコリー 柿	869	25.3
6	木	○	★伊那市の新米★ ご飯 れんこん入り豆腐つくね ごまドレサラダ 里芋の味噌汁 	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき みそ 生揚げ わかめ	米 パン粉 塩こうじ でんぶん 砂糖 油 里いも ごま油 ごま	れんこん 玉ねぎ えだまめ 人参 小松菜 キャベツ もやし しめじ 長ねぎ	756	30.4
7	金	○	★江戸川区小松菜★ 小松菜のガーリックライス ナガメパルのから揚げレモンソース ひよこ豆と多彩の卵スープ 	牛乳 ベーコン 卵 ナガメパル ひよこ豆	米 麦 油 でんぶん小麦粉 砂糖 バター	にんにく 小松菜 人参 玉ねぎ パセリ 長ねぎ えのきたけ キャベツ レモン果汁 ほうれん草	765	35.3
10	月	○	麦ご飯 豆腐とえびのチリソース 切干大根とキャベツのさっぱり和え マラーカオ	牛乳 むきえび 豆腐 卵 生クリーム	米 麦 油 でんぶん 小麦粉 砂糖 ごま油 三温糖 ごま	しょうが にんにく 人参 長ねぎ 切り干し大根 干しいたけ キャベツ たけのこ水煮 葉ねぎ	819	28.7
11	火	○	大根菜飯 魚のゆずみそ焼き 五目きんぴら 呉汁	牛乳 ちりめんじゃこ おきひらす 八丁みそ みそ さつまいも 大豆 油揚げ	米 米粒麦 油 ごま さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも	大根葉 しょうが ゆず ごぼう 人参 れんこん さやいんげん 大根 長ねぎ 小松菜	783	44.6
12	水	○	シーフードスパゲティ(トマト味) 小松菜のレモンドレッシングサラダ 焼きリンゴ	牛乳 ベーコン えび いか あさり 粉チーズ ハム	スパゲティ 油 バター オリーブオイル 砂糖 グラニュー糖	にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜 トマト缶 赤黄ピーマン えだまめ マッシュルーム セロリー キャベツ もやし りんご	769	35.5
13	木	○	鶏ねぎごぼう丼 すりごま汁 蒸し芋のはちみつ餡	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 米粒麦 でんぶん 薄力粉 三温糖 油 こんにゃく じゃがいも ごま さつまいも 水あめ はちみつ	しょうが 長ねぎ ごぼう 人参 大根 小松菜 レモン果汁	899	35.7
14	金	○	揚げパン(シナモンシュガー一味) ほうれん草のチーズオムレツ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 卵 調理用牛乳 チーズ 生クリーム ベーコン 豚肉 ひよこ豆	米粉ミックス粉パン グラニュー糖 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	たまねぎ 人参 ほうれん草 セロリー にんにく トマト缶	822	40.5
17	月	○	麦ご飯・小松菜とじゃこのふりかけ キャベツのみそ汁 ぎせい豆腐 根菜のピリ辛炒め	牛乳 ちりめんじゃこ おかか 豆腐 卵 豚肉 油あげ みそ わかめ	米 麦 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	小松菜 人参 長ねぎ 干しいたけ ほうれん草 しょうが ごぼう れんこん キャベツ えのきだけ	800	34.7
18	火	○	カレーうどん ★郷土料理★五平餅 五平餅 じゃこと水菜のサラダ  みかん	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ みそ わかめ ちりめんじゃこ	冷凍うどん 砂糖 でんぶん 米 もち米 ごま ごま油	人参 玉ねぎ しめじ 白菜 長ねぎ キャベツ 水菜 小松菜 みかん	772	31.7
19	水	○	麦ご飯 肉豆腐 鉄骨サラダ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 チーズ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 しらたき 焼きふ 砂糖 油	人参 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 長ねぎ 小松菜 キャベツ	781	35.7
20	木	○	アップルパン 豆乳クラムチャウダー オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豆乳 ベーコン あさり えび 生クリーム	食パン バター 小麦粉 グラニュー糖 油 じゃがいも 砂糖	りんご缶 セロリー 人参 たまねぎ 乾燥パセリ キャベツ きゅうり レモン果汁	729	26.4
21	金	○	さつまいもご飯 すまし汁 さばのみそ煮 切干大根の煮つけ	牛乳 さば みそ こんぶ 油揚げ 鶏肉	米 さつまいも ごま 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが 長ねぎ 切干大根 人参 さやいんげん 大根 小松菜	797	32.5
25	火	○	麦ご飯・しそひじきふりかけ 鶏肉のステーキソース 野菜の炒め物 はたけ汁	牛乳 芽ひじき おかか 鶏肉 生揚げ みそ	米 米粒麦 砂糖 ごま ごま油 油 こんにゃく さといも	ゆかり たまねぎ りんご にんじん キャベツ もやし ごぼう はくさい 長ねぎ	766	31.7
26	水	○	ホイコーロー丼 たまごスープ カッパ杏仁ゼリー	牛乳 豚肉 みそ 卵 生クリーム 寒天 調理用牛乳	米 麦 油 砂糖 でんぶん ごま油	にんにく しょうが 人参 長ねぎ キャベツ ピーマン きくらげ 白菜 玉ねぎ 小松菜 みかん 干しいたけ	791	29.9
27	木	○	チリコンカンライス(カレー味) チーズサラダ りんご	牛乳 大豆 豚肉 ダイスチーズ 粉チーズ 調理用牛乳	米 麦 油 砂糖 オリーブオイル じゃがいも 砂糖 マヨネーズ(卵不使用)	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー りんご	761	27.5
28	金	○	中華丼 ワンタンスープ キャラメルポテト	牛乳 えび うずら卵水煮 豚肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 でんぶん ごま油 ウエーブワンタン さつま芋 バター	にんにく しょうが 人参 きくらげ 長ねぎ ほうれん草 白菜 玉ねぎ 江戸菜 もやし 干しいたけ	764	25.6
◎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。							11月分 一日あたりの平均	788 32.5
							1人1回当たりの学校給食摂取基準	830 33.0