11月学校給食献立予定表

令和8年

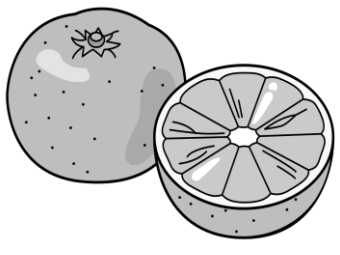
新宿区立牛込第三中学校

実施日		献立名	材料名			栄養価
日	曜		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 脂質 食塩相当量
2	月	豚肉のうま煮丼　牛乳 カリカリ油揚げのサラダ　みそ汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, みそ, わかめ	精白米, 米粒麦, 油, つきこんにゃく, さとう, ごま油	しょうが, ごぼう, たまねぎ, はくさい, 長ねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ, だいこん, えのきたけ	767 kcal 27.6 g 22.2 g 3.5 g
4	水	黒糖きなこトースト　牛乳 ポークビーンズ　カラフルサラダ	牛乳, きな粉, 豚肉, 大豆(乾)	黒砂糖食パン, 油, バター, 黒砂糖, はちみつ, じゃがいも, さとう	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, こまつな, ホールコーン, 赤パプリカ	783 kcal 31.3 g 31.8 g 3.2 g
5	木	ごはん　牛乳 四川豆腐　ナムル	牛乳, 豚肉, 生揚げ, みそ	精白米, 油, さとう, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, こまつな, だいずもやし	803 kcal 34.1 g 27.7 g 2.9 g
6	金	大根飯　牛乳　魚の照り焼き 煮びたし　さつま汁 【立冬の頃の献立です】	牛乳, 魚, 鶏肉, 油揚げ, みそ	精白米, さとう, でんぷん, さつまいも	だいこん, こまつな, しょうが, にんじん, ぶなしめじ, はくさい, たまねぎ	767 kcal 32.3 g 17.6 g 2.7 g
9	月	たっぷりきのこのポークストロガノフ きゃべつともやしのサラダ アップルゼリー	牛乳, 豚肉, 生クリーム, 粉寒天	精白米, 米粒麦, 油, 小麦粉, さとう	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, しめじ, エリンギ, ホールトマト, キャベツ, もやし, ホールコーン, りんごジュース	791 kcal 25.3 g 21.1 g 3.4 g
10	火	ごはん　牛乳　魚の香味焼き 切り干し大根の煮物　みそ汁	牛乳, 魚, 油揚げ, 豆腐, みそ, わかめ	精白米, さとう, ごま油, 油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 切干し大根, にんじん, こまつな, えのきたけ	786 kcal 34.6 g 23.8 g 2.6 g
11	水	ケージャリー　牛乳 フィッシュアンドチップス　スコッチブロス ロイヤルミルクティーゼリー 【イギリス料理の献立です】	牛乳, すけとうだら, ベーコン, ホキ, 鶏肉, ひよこまめ, 粉寒天, 調理用牛乳, 生クリーム	精白米, 油, 小麦粉, じゃがいも, でんぷん, オリーブ油, 押麦, さとう	マッシュルーム, にんじん, たまねぎ, グリンピース, 長ねぎ, セロリ, にんにく	855 kcal 30.1 g 28.4 g 3.4 g
12	木	牛乳　ごはん 生揚げと野菜の煮物 和風おろしサラダ	牛乳, 豚肉, 生揚げ	精白米, 油, こんにゃく, じゃがいも, さとう	干ししいたけ, ごぼう, にんじん, さやいんげん, もやし, こまつな, キャベツ, だいこん, しょうが	759 kcal 23.6 g 16.9 g 1.5 g
13	金	牛乳　ねぎ塩豚丼 チョレギサラダ　トックスープ	牛乳, 豚肉, わかめ, 鶏肉	精白米, 米粒麦, 油, さとう, ごま油, でんぷん, いりごま, トック	にんにく, 長ねぎ, レモン, にら, こまつな, キャベツ, きゅうり, もやし, たまねぎ, しょうが, にんじん	833 kcal 29.3 g 31.2 g 3.4 g
18	水	牛乳　サンマー麺 お魚揚げワンタン　フルーツあえ	牛乳, 豚肉, たらすり身, 押し豆腐	ラーメン, 油, でんぷん, ワンタンの皮	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, 長ねぎ, にら, 干ししいたけ, たまねぎ, りんごジュース, レモン, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶, ぶどう缶	757 kcal 32.7 g 20.0 g 3.1 g
19	木	鮭ときのこの醤油バターピラフ 牛乳　フレンチサラダ　和風ポトフ	牛乳, ベーコン, さけ, 鶏肉	精白米, 米粒麦, バター, 油, さとう, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, しめじ, エリンギ, キャベツ, セロリ, きゅうり, ごぼう, にんにく, しょうが, こまつな	788 kcal 29.6 g 24.4 g 3.9 g
20	金	にしん丼　牛乳　和風サラダ 沢煮椀　小豆ミルク寒天 【小雪の頃の献立です】	牛乳, にしん, わかめ, 豚肉, 粉寒天, 調理用牛乳, あずき	精白米, 米粒麦, でんぷん, さとう, 油	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, たまねぎ, ごぼう, たけのこ, 干し椎茸, だいこん, こまつな	830 kcal 32.0 g 22.4 g 3.2 g
24	火	ごはん　牛乳　ひじきのふりかけ 魚のネギみそ焼き 野菜のごま酢和え　呉汁 【和食の日の献立です】	牛乳, 芽ひじき, 粉かつお, 魚, 大豆(乾), 豆乳, みそ	精白米, 米粒麦, 油, さとう, いりごま, ごま油, 白すりごま	しょうが, 長ねぎ, キャベツ, にんじん, もやし, ごぼう, だいこん, こまつな	769 kcal 34.5 g 21.6 g 2.8 g
25	水	カレー南蛮うどん　牛乳 おひたし　抹茶ケーキ	牛乳, 豚肉, 花かつお, 鶏卵, 白いんげんペースト	細うどん, 油, さとう, 小麦粉, バター	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし	800 kcal 27.4 g 31.8 g 3.2 g
26	木	五目あんかけごはん　牛乳 ほうれん草ときのこのマヨごま和え 果物(みかん)	牛乳, 豚肉, かまぼこ, あさりむきみ, ツナ缶	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でんぷん, ごま油, 白ごま, すりごま, ノンエッグマヨネーズ	しょうが, 長ねぎ, たけのこ, 干ししいたけ, にんじん, たまねぎ, はくさい, ほうれんそう, だいこん, キャベツ, えのきたけ, みかん	793 kcal 28.1 g 18.9 g 2.7 g
27	金	チリビーンズドッグ　牛乳 野菜の洋風煮込み ぶどうゼリー	牛乳, 豚肉, ひよこまめ, チーズ, ベーコン, 鶏肉, 粉寒天	無塩パン, 油, じゃがいも, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ホールコーン, ぶどうジュース	725 kcal 31.1 g 26.5 g 2.4 g
30	月	シーフードトマトクリームスパゲティ 牛乳　クラムビーンズサラダ 果物(りんご)	牛乳, ベーコン, ツナ缶, えび, いか, 生クリーム, 粉チーズ, あさりむきみ, 大豆(乾)	スパゲッティ, 油, でんぷん, さとう	にんにく, たまねぎ, しめじ, ホールトマト, しょうが, にんじん, キャベツ, こまつな, りんご	754 kcal 35.4 g 24.3 g 2.5 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　一日あたりの平均	786	30.5
中学生　1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

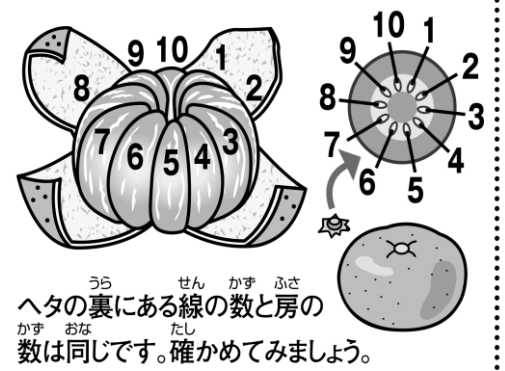
みかん



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。※

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」