

11月学校給食献立予定表

令和7年

新宿区立牛込第三中学校

日	曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	
4	火	十三夜炊き込みご飯 牛乳 具だくさん卵焼き お月見だんご汁 【十三夜の献立です】	牛乳, 鶏肉, 大豆(乾), 油揚げ, 芽ひじき(乾), 押し豆腐, 卵	精白米, もち米, むぎ粟, さとう, 油, 白玉粉, 豆麩	にんじん, ぶなしめじ, 干しいたけ, ほうれんそう, こまつな, 長ねぎ	809 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.2 g
5	水	ご飯 牛乳 魚の黄金焼き ぱりぱりサラダ かきたま汁	牛乳, さけ, 淡色辛みそ, 豆腐, 卵	精白米, 油, さとう, ノンエッグマヨネーズ, ワントンの皮, でんぶ	たまねぎ, キャベツ, にんじん, こまつな, 長ねぎ	805 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.5 g
6	木	担々麺 牛乳 あさりと小松菜の春巻き レモネードゼリー	牛乳, 豚肉, 鶏肉, あさりむきみ, 粉寒天	冷凍ラーメン, 油, さとう, ねりごま, 白すりごま, 揚げ油, ピーマン, でんぶ, 春巻きの皮, 小麦粉	しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, 長ねぎ, こまつな, チンゲンサイ, たけのこ水煮, レモン汁, オレンジジュース	801 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 3.4 g
7	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, わらさ, 鶏肉, 油揚げ, みそ	精白米, さとう, でんぶ, 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 たんぱく質 32.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.7 g
10	月	鶏肉ときのこのトマトクリームスパゲティ 牛乳 フライドポテトサラダ 果物【りんご】	牛乳, ベーコン, 鶏もも肉, 生クリーム, 粉チーズ	スパゲッティ, 油, じゃがいも, でんぶ, さとう	にんにく, たまねぎ, ほんしめじ, エリンギ, まいたけ, ホールトマト, にんじん, こまつな, キャベツ, りんご	783 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 1.9 g
11	火	ケーザリー 牛乳 フィッシュアンドチップス 野菜スープ 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, すけとうらだ, ベーコン, ホキ, 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, でんぶ, さとう	マッシュルーム, にんじん, たまねぎ, グリンピース, にんにく, キャベツ, こまつな	780kcal たんぱく質 26.5g 脂質 25.9g 食塩相当量 3.6g
12	水	ご飯 牛乳 四川豆腐 ナムル 【伊那市からの無償提供の お米(今ずり米)を使用します】	牛乳, 豚肉, 生揚げ, みそ	精白米, 油, さとう, でんぶ, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), 干し椎茸, こまつな, だいずもやし	803 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.9 g
13	木	根菜ときのこのクリームペンネ フォカッチャ 牛乳 フレンチサラダ	牛乳, 鶏肉, 調理用牛乳, 生クリーム, スキムミルク	ペンネマカロニ, 油, バター, 小麦粉, オリーブ油, さとう	にんにく, たまねぎ, かぶ, にんじん, れんこん, ごぼう, えのきたけ, ぶなしめじ, キャベツ, ホールコーン	756 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 1.9 g
14	金	ご飯 牛乳 魚のピリ辛ねぎソース 大根サラダ すまし汁	牛乳, 沖ヒラス, ツナ, 豆腐, わかめ	精白米, 小麦粉, でんぶ, さとう, ごま油, 油	長ねぎ, こまつな, キャベツ, だいこん, にんじん	773 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.0 g
19	水	ねぎ塩豚丼 セレクトドリンク(4種) チョコレギサラダ トックスープ 果物【柿】	豚肉, わかめ, 鶏肉, ⑩ジョアストロベリー, ⑪ジョアマスカット, ⑫ミルージュ	精白米, 米粒麦, 油, さとう, ごま油, でんぶ, ごま, トック	にんにく, 長ねぎ, レモン汁, いら, 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, かき, ⑨気になる野菜	821 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.6 g
20	木	カレー南蛮 牛乳 おひたし さつまいもと豆のケーキ	牛乳, 豚肉, かつおぶし, 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, さつまいも	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	823 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 3.1 g
21	金	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】 【小雪の頃の献立です】	牛乳, 豚肉, かまぼこ, ツナ	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でんぶ, 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(水煮), 干しいたけ, 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	778 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.5 g
25	火	にしん丼 牛乳 焼きねぎドレッシングサラダ 沢煮椀 小倉ミルク寒天 【和食の日の献立です】	牛乳, にしん, 豚かた肉, 粉寒天, 調理用牛乳, ゆで小豆缶詰	精白米, 米粒麦, でんぶ, さとう, 油	しょうが, にんじん, こまつな, えのきたけ, はくさい, たまねぎ, 長ねぎ, ごぼう, たけのこ(水煮), 干し椎茸, だいこん	833 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 4.3 g
26	水	鶏ごぼうごはん 牛乳 クラムビーンズサラダ 具だくさん汁	牛乳, 鶏もも肉, あさりむきみ, 大豆(乾), みそ	精白米, 米粒麦, 油, つきこんにやく, さとう, 揚げ油, でんぶ, こんにやく	しょうが, ごぼう, 干しいたけ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, こまつな, だいこん, 長ねぎ	769 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.7 g
27	木	黒糖トースト 牛乳 ポークビーンズ カラフルサラダ	牛乳, きな粉, 豚かた肉, 大豆(乾)	黒砂糖食パン70g, 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, 赤パブリカ	783 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.2 g
28	金	クリームピラフ 牛乳 ポテトフレンチサラダ ココアババロア	牛乳, ベーコン, 鶏もも肉, スキムミルク, 粉寒天, 調理用牛乳, 生クリーム	精白米, 油, 小麦粉, バター, 揚げ油, じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム缶, にんにく, キャベツ	834 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.0 g

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

実りの秋食べ物を大切にいただきましょう

お米をはじめ、大豆や里いも、ごぼうなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。日本各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの方の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11月分 一日あたりの平均	795	29.8
中学生 1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0



新宿区の友好提携都市である長野県伊那市から給食用食材として、お米を11月と1月に無償提供していただく予定です。お楽しみに♪
—伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」