



11月 よていこんだてひょう



2026年

江戸川区立船堀小学校

日	曜日	牛乳	主食	副菜（汁物） デザート		お も な 材 料 名			中学年 14歳～ たんぱく質 脂質 食塩相当量
						赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える	
4	水		ふわふわ キーマカレー	かいそうサラダ	りんご	ぶたにく レバー だいず とうふ ぎゅうにゅう わかめ	こめ つぶおぎ あぶら こむぎこ こんにやく さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん きゅうり キャベツ りんご	576 kcal 21.3 g 20.4 g 1.9 g
5	木		きなこあげパン	さつまいものクリームシチュー だいこんとじゃこのサラダ	みかん	きなこ ぎゅうにゅう とりこま しろいんげんまめ とうにゅう なまクリーム わかめ ちりめんじゃこ	あぶら コッペパン さとう グラニューとう さつまいも バター こむぎこ こめこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ だいこん きゅうり とうもろこし みかん	609 kcal 26.0 g 25.2 g 2.1 g
6	金		いい歯の日（11/8）給食 ごはん かみかみふりかけ	さかなのさいきょうやき ひじきのツナあえ こまつなとあつあげのみそしる		かつおぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう さわら みそ ひじき ツナ なまあげ わかめ	こめ ごまあぶら さんおんとう さとう あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ レモン	578 kcal 28.8 g 19.5 g 2.1 g
9	月		郷土料理 青森県 ごまごはん	イカメンチ わかめとツナのあえもの けのじる		ぎゅうにゅう イカ たら わかめ ツナ とりにく こおりどうふ だいず豆腐 あぶらあげ みそ	こめ ごま あぶら パンこ こむぎこ ぜんぶん さとう ごまあぶら こんにやく	えだまめ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	616 kcal 29.4 g 23.5 g 2.4 g
10	火		こまつなの クリームスパゲッティ	こまつなサラダ	アップル かんてん ポンチ	ベーコン とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	あぶら マーガリン こむぎこ こめこ スパゲッティ さとう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ こまつな マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン みかんかん ももかん パインかん りんごジュース	605 kcal 25.4 g 22.8 g 1.4 g
11	水		ローリングストック給食 ツナコーンピラフ	トマトクリームシチュー	バナナ	ツナ ハム ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム	こめ あぶら ごま じゃがいも バター こむぎこ こめこ	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし トマトかん ブロッコリー バナナ	629 kcal 28.2 g 23.4 g 2.1 g
12	木		ごはん こまつなじゃこふりかけ	ぶりのてりやき こんにやくとあぶらあげのあえもの こんさいじる		ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ とうふ みそ	こめ ごまあぶら さとう ごま こんにやく あぶら さんおんとう	こまつな しょうが キャベツ にんじん だいこん レモン ごぼう れんこん ねぎ	591 kcal 28.0 g 24.1 g 2.0 g
13	金		たんたん チャーハン	ジャンボあげぎょうざ はるさめサラダ		たまご ぶたにく レバー みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら さとう ぜんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ はるさめ ごま	ねぎ にんじん にんにく ほししいたけ チンゲンサイ しょうが キャベツ なら ねぎ きゅうり もやし とうもろこし	662 kcal 24.0 g 26.9 g 2.4 g
16	月		11月生まれのおたんじょう日給食 チキンライス	じゃがいもと コーンのスープ	アップル パイ	ウィンナー とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも パイかわ グラニューとう ふんとう	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ とうもろこし りんご レモン	588 kcal 19.6 g 20.2 g 2.5 g
17	火		ごはん	さばかつ ごもくきんぴら かきたまじる		ぎゅうにゅう サバ ちくわ とうふ たまご	こめ こむぎこ パンこ さんおんとう あぶら こんにやく ごま ごまあぶら ぜんぶん	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん こねぎ	634 kcal 29.2 g 21.9 g 2.5 g
18	水		こうやどうふの たまごとじどん	けんちんじる だいがくいも		とりにく こおりどうふ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とうふ	こめ つぶおぎ さんおんとう ぜんぶん こんにやく さといも ごまあぶら さつまいも みずあめ ごま	たまねぎ こまつな にんじん だいこん	679 kcal 25.4 g 21.5 g 2.1 g
19	木		ごはん てづくりなめたけ	とりにくのしちみやき こまつなのごまあえ はくさいのみそしる		ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ ごまあぶら さとう ぜんぶん さんおんとう ごま じゃがいも	えのきたけ にんにく ねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし はくさい	556 kcal 24.3 g 19.8 g 1.9 g
20	金		てづくり さつまいもパン	ひじきサラダ	手作りパンの日	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき ぶたにく だいず	きょうりきこ さとう こむぎこ あぶら ごま さつまいも ごまあぶら じゃがいも ざらめ こめこ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし えだまめ とうもろこし たまねぎ にんにく セロリ	615 kcal 23.9 g 24.6 g 2.0 g
24	火		和食の日（11/24）給食 ごはん	さけのみそマヨやき あおなとえのきのおひたし ごじる	オレンジ	ぎゅうにゅう さけ みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ 大豆	こめ つぶおぎ さとう マヨネーズ こんにやく じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん えのきたけ だいこん ねぎ オレンジ	564 kcal 28.4 g 20.6 g 1.7 g
25	水		☆6年生が考えた献立☆ れんこんいり ミートソース スパゲッティ	こまつなと ツナのサラダ	りんごの フルーツ ポンチ	ぶたにく レバー ぎゅうにゅう ツナ	あぶら さとう こむぎこ こめこ スパゲッティ さんおんとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん しめじ れんこん マッシュルーム トマトかん キャベツ とうもろこしこまつな みかんかん パインかん りんごかん	591 kcal 22.9 g 21.0 g 1.6 g
26	木		ピザトースト	カリカリポテトサラダ ABCスープ	バナナ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく	しよくパン マーガリン あぶら じゃがいも はちみつ マカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん トマトかん ピーマン キャベツ きゅうり はくさい パセリ バナナ	555 kcal 21.7 g 24.1 g 2.7 g
27	金		♪音楽会給食♪ こぎつねごはん 2年生	めひかりのなんばんづけ いそかあえ	フルーツ ヨーグルト	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう めひかり わかめ かまぼこ のり ヨーグルト	こめ あぶら さとう ぜんぶん こめこ さんおんとう はちみつ	にんじん ねぎ キャベツ もやし パインかん みかんかん ももかん	586 kcal 24.6 g 19.8 g 1.8 g
30	月		ジョロフライス 1年生	こめこの コーンポタージュ	どんぐり ココア まめ	とりにく ぎゅうにゅう ウィンナー とうにゅう なまクリーム だいず	こめ あぶら じゃがいも こめこ さとう	トマトかん たまねぎ にんにく ピーマン にんじん クリームコーン とうもろこし パセリ	577 kcal 25.9 g 19.2 g 1.5 g

★ 献立は、食材料購入等の都合に変更する場合がありますので、御了承ください 11月 18回