

11月 こんだてひょう

令和8年度

江戸川区立南葛西小学校

ひ に ち	よ う び	こんだて	ぎ ゆう に ゆう	ざいりょう たいない 材料と体内でのたらしき			エネルギー (kcal)
				きいろ	あか	みどり	
				たんすいかぶつ しじつ 炭水化物・脂質	たんばく じつ ぐきしつ たんぱく質・無機質（ミネラル）	ビタミン	
				エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	
2	月	ごはん	○	米、粒麦		しょうが、たまねぎ	538 26.0
		鮭のたまねぎソース焼き		さとう、でんぶん	サケ	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	
		わかめのボン酢和え		さとう	わかめ、かつおぶし	レモン果汁	
		豚汁		サラダ油、板こんにやく、じゃがいも	ぶた肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	
4	水	果物（シャインマスカット）	○			シャインマスカット	545 22.1
		やき肉サンド		コッペパン、ごま油、三温糖	ぶた肉	にんにく、にんじん、キャベツ、大豆もやし	
		ガルパンソサラダ		でんぶん、白ごま	ひよこ豆	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ	
		さつまいものクリームシチュー		サラダ油、三温糖	ベーコン、レンズ豆、大豆、豆乳、牛乳	にんにく、たまねぎ、にんじん、こまつな	
5	木	麻婆豆腐ごはん	○	米、粒麦、サラダ油、さとう、でんぶん	ぶた肉、大豆、豆みそ、赤みそ、木綿豆腐	にんにく、しょうが、たまねぎ	562 23.5
		ビーフンスープ		ビーフン、でんぶん、ごま油	とり肉	にんじん、えのきたけ、みずな、こまつな	
		果物（バナナ）		さとう		バナナ	
6	金	けんちんうどん	○	冷凍うどん、サラダ油、さといも	とり肉、木綿豆腐、油揚げ	ごぼう、だいこん、にんじん、ほししいたけ	545 25.1
		ししゃものからあげ		でんぶん、小麦粉、油	ししゃも	しょうが	
		切干大根のサラダ		さとう、ごま油		キャベツ、にんじん、きゅうり	
		果物（みかん）				切干しだいこん	
9	月	あおもりけんのきょうどりょうり	○			みかん	535 26.0
		ごはん		米、粒麦		にんにく	
		いかのガーリック揚げ		米粉、でんぶん、油	イカ	キャベツ、きゅうり、にんじん	
		海藻サラダ		白ごま、サラダ油	わかめ、とさかのり、かつおぶし	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ	
10	火	八戸せんべい汁		サラダ油、かやきせんべい	とり肉、絹ごし豆腐	ねぎ、こまつな	
		こまつないっせいきゅうしょく	○				567 23.1
		コマツナごはん		米、粒麦、油	ツナ	にんじん、こまつな	
		小松菜たっぷりつくね焼き		油、でんぶん、三温糖	とり肉、しほり豆腐、おから、赤みそ	たまねぎ、しょうが、こまつな	
11	水	五色和え	○	三温糖		こまつな、キャベツ、にんじん、もやし	554 22.0
		さつまいもと油揚げのみそ汁		さつまいも	油揚げ、赤みそ、白みそ	ホールコーン	
		ごはん		米、粒麦		たまねぎ、ねぎ	
		めひかりの磯辺揚げ		小麦粉、油	めひかり、あおのり	しょうが	
12	木	野菜のごま和え	○	白すりごま、ねりごま、三温糖		こまつな、もやし、キャベツ、にんじん	529 21.3
		豆腐と白菜のみそ汁			木綿豆腐、大豆、白みそ、赤みそ	はくさい、みずな	
		果物（柿）			わかめ	かき	
		ローリングストックきゅうしょく					
13	金	てづくりベーコンチーズパン	○	強力粉、小麦粉、さとう	豆乳、ベーコン、ダイスチーズ	たまねぎ、ホールコーン	551 26.5
		コールスローサラダ		無塩バター、サラダ油		キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	
		クリームシチュー		油、さとう	とり肉、レンズ豆、豆乳、牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな	
				サラダ油、じゃがいも、米粉	生クリーム		
16	月	ごはん	○	米、粒麦		しょうが、にんにく	580 21.1
		さばのごまだれ焼き		さとう、ごま油、白すりごま、でんぶん	サバ	きゅうり、にんじん、もやし	
		もやしの甘酢煮		さとう、ごま油	焼き竹輪	にんじん、まいたけ、こまつな	
		まいたけ入りかきたま汁		でんぶん	とり肉、絹ごし豆腐、たまご	りんご	
17	火	果物（りんご）	○				553 24.5
		「わしゅくのひ」とくべつこんだて					
		さつまいもごはん		米、粒麦、さつまいも、黒ごま		しょうが	
		さんまのかばやき		でんぶん、油、三温糖	さんま	キャベツ、にんじん、こまつな	
18	水	キャベツのからし和え	○		絹ごし豆腐	にんじん、えのきたけ、こまつな	679 19.3
		豆腐と小松菜のすまし汁					
		ごはん		米、粒麦		キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン	
		おこのみやき風卵焼き		サラダ油、三温糖、でんぶん	ぶた肉、たまご、粉かつお	こまつな、たまねぎ、にんじん	
19	木	野菜の磯和え	○	三温糖	きざみのり	もやし、えのきたけ	546 27.3
		けんちん汁		じゃがいも、板こんにやく	油揚げ、木綿豆腐	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、みずな	
		果物（早生みかん）				みかん	
		南小フェスタとくべつこんだて：5年生					
20	金	おかしな目玉焼きパン	○	黒砂糖食パン、無塩バター	牛乳	かぼちゃ	557 24.7
		コーンサラダ		はちみつ、さとう、グラニュー糖		キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン	
		飛行船のトマトシチュー		小麦粉、バター、でんぶん		こまつな、たまねぎ	
				サラダ油、さとう	とり肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト缶	
21	土	南小フェスタとくべつこんだて：1年生	○			グリーンピース	546 27.3
		ゆかりくじらぐもごはん		米、粒麦	ちりめんじゃこ	ゆかり	
		くじらの竜田揚げ		小麦粉、でんぶん、油	くじら	しょうが、にんにく	
		野菜のごまみそ和え		白すりごま、ねりごま、三温糖	白みそ	こまつな、もやし、にんじん	
22	日	生揚げのみそ汁	○		生揚げ、わかめ、赤みそ、白みそ	キャベツ、みずな、ねぎ	552 22.8
		南小フェスタとくべつこんだて：3年生					
		ジャンバラヤ		米、粒麦、オリーブ油、サラダ油、三温糖	とり肉、ウィンナー	にんにく、たまねぎ、セロリー	
		グラッパ・ロビ		サラダ油、エッグフリーマヨネーズ	サケ、牛乳、ヨーグルト	ホールコーン、ピーマン、赤パプリカ	
23	月	ABCインゼンヌ	○	サラダ油、アルファベットマカロニ	とり肉、レンズ豆	にんにく、たまねぎ、にんじん	545 21.2
		南小フェスタとくべつこんだて：4年生				キャベツ、しめじ、こまつな	
		スパゲッティミートソース		オリーブ油、スパゲッティ	ぶた肉、ぶたレバー、大豆	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ	
		オニオンドレサラダ		サラダ油、小麦粉、さとう		エリンギ水煮	
24	火	きんいろ太陽ゼリー	○	三温糖		キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー	564 20.1
		南小フェスタとくべつこんだて：2年生		さとう	粉寒天	ホールコーン、たまねぎ	
		ぶた肉とニラのあんかけごはん		米、粒麦、サラダ油、さとう、でんぶん	ぶた肉	オレンジジュース、りんごジュース、あんず缶	
		キャベツときゅうりのごまドレサラダ		白すりごま、三温糖、ねりごま		しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ水煮	
25	水	じゃがいもの中華スープ	○	じゃがいも、ごま油	とり肉、油揚げ	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん	545 21.2
						たまねぎ	
						たまねぎ、えのきたけ、こまつな	
26	木	南小フェスタとくべつこんだて：NSB	○				573 18.0
		ごはん		米、粒麦			
		どんぐりコロッケ		じゃがいも、サラダ油、さとう	おから、ツナ、たまご	たまねぎ、にんじん	
		キャベツのおかか和え		小麦粉、でんぶん、そうめん	かつおぶし	キャベツ、にんじん、もやし、しょうが	
27	金	NaSuBiみそ汁	○		絹ごし豆腐、わかめ、赤みそ、豆みそ	なす、ねぎ	579 25.2
		南小フェスタとくべつこんだて：6年生					
		チキンカレーライス		米、粒麦、サラダ油、じゃがいも	鶏肉、粉チーズ	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ	
		カリカリジャコサラダ		バター、小麦粉		にんじん	
28	土	ハートのフルーツポンチ	○	サラダ油、三温糖	ちりめんじゃこ	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ	579 25.2
		南小フェスタ スペシャルべんとう♪		さとう、米粉マカロニ	粉寒天	クランベリージュース、りんごジュース	
		わかめごはん				パイン缶、みかん缶	
		とりのてり焼き		米、粒麦	炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ		
29	日	ちくわのカレー揚げ	○	三温糖	とり肉	しょうが	579 25.2
		小松菜のおかか和え		小麦粉、油	焼き竹輪		
				さとう	かつおぶし	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	
		果物（みかん）				みかん	

ランチョンマットとマスクは
毎日ご準備をお願いします。

きゅうしょくのまえに
てあらいを
しっかりしましょう

9日は、
青森県の郷土料理 です。
青森県の有名な郷土料理といえば八戸市を中心として食べられているせんべい汁です。かたく焼いたせんべいをよく煮込んでやわらかくして食べます。また、青森県はにんにくの生産量が日本一です。同じく生産量の多いイカと合わせてスタミナたっぷりの唐揚げを作ります。

10日は、
こまつないっせいきゅうしょく です。
地元のおいしい小松菜を知ってほしい、食べてほしいという思いから、JA東京スマイルさんが区内の小中学校に無償で小松菜を提供してくれます。南葛西地区の小中学校では、全校で小松菜を使った統一献立を出します。

12日は、
ローリングストックきゅうしょく
～給食から防災について考える～
学校給食は毎日食材が届くため買い置きすることはありませんが、ご家庭の参考になるような備蓄しやすい食材を使った料理をローリングストック給食として9月から毎月取り入れています。

旬の食べ物しようかい
・さつまいも ・さといも
・あきなす ・にんじん
・さけ ・さんま
・かき ・りんご
給食では、子ども達に旬の新鮮でおいしい食べ物を味わってほしいと考え、毎月の献立に取り入れています。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

16日は、
「和食の日」特別献立 です。
11月24日は（いいにほんしょく）のごろ合わせて「和食の日」とされています。給食では、だしを味わえる汁物や旬の食べ物を生かした和食を作ります。世界無形文化遺産になっている和食を大切に、受け継いでいきましょう。

南小フェスタ
とくべつこんだて
11月27日、28日は南小フェスタです。給食で子供たちを応援したい！という思いから、特別な献立を作りました。南小フェスタまでの間に各学年の発表にちなんだスペシャルメニューが登場します。お楽しみに！
11/18 5年生 学習発表 より
「なかまとともにランチ」
11/19 1年生 学習発表 より
「くじらぐもランチ」
11/20 3年生 学習発表 より
「せかいのあいさつランチ」
11/24 4年生 合唱 より
「きんいろたいようゼリー」
11/25 2年生
ボイス・ポディーパーカッション
より
「やさいのおまつりランチ」
11/26 NSB 金管合奏 より
「どんぐりコロッケ」
11/27 6年生 合唱 より
「ハートのフルーツポンチ」
11/28 おべんとうきゅうしょく♪

※ごはんは、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。 ※栄養価は中学年の基準です。 ※学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。