# 令和８年度　11月献立予定表

江戸川区立下鎌田東小学校

| 日 | 献立 | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>月 | わかめごはん<br>肉だんごの菊花むし<br>ごまあえ<br>かきたまじる みかん | ○ | 炊き込みわかめ,<br>飲用牛乳,<br>鶏ひき肉,油揚げ,<br>木綿豆腐,たまご | 精白米,粒麦,<br>白ごま(いり),生パン粉,<br>でん粉,ごま油,<br>三温糖,白すりごま,<br>さとう | 玉葱,しょうが,コーン,<br>にんじん,キャベツ,<br>こまつな,<br>もやし,ねぎ,みかん | 563 kcal<br>23.9 g<br>18.5 g<br>2.7 g |
| 4<br>水 | ねぎしおカルビ丼<br>さつまいもと大豆のあまからあげ<br>わかめスープ | ○ | 豚肉,豚ばら肉,<br>飲用牛乳,大豆(国産),<br>鶏肉,生ワカメ | 精白米,粒麦,<br>でん粉,ごま油,油（米）,<br>さつまいも,<br>白ごま(いり),<br>三温糖,じゃがいも | ねぎ,にんにく,<br>にんじん,<br>もやし,レモン,にら,<br>ねぎ,ぶなしめじ | 640 kcal<br>23.5 g<br>24.5 g<br>1.9 g |
| 5<br>木 | はちみつレモントースト<br>白菜とかいのクリームに<br>キャロットドレッシングサラダ<br>オレンジ | ○ | 飲用牛乳,鶏肉,<br>牛乳･調理用,<br>白いんげん豆,<br>あさり(水煮) | 食パン,はちみつ,<br>グラニュー糖,<br>マーガリン（乳無）,<br>サラダ油(米),<br>じゃがいも,バター,<br>小麦粉,さとう | レモン,にんにく,<br>玉ねぎ,<br>にんじん,はくさい,<br>コーン,パセリ,<br>キャベツ,きゅうり,<br>こまつな,オレンジ | 552 kcal<br>23.4 g<br>22.6 g<br>2.4 g |
| 6<br>金 | れんこんごはん<br>いかのレモンじょうゆ<br>あつあげのみそしる<br>フルーツヨーグルト | ○ | 鶏ひき肉,飲用牛乳,<br>イカ,生揚げ,<br>赤みそ,白みそ,<br>ヨーグルト(無糖) | 精白米,粒麦,<br>サラダ油(米),三温糖,<br>ごま油,でん粉,<br>上新粉,油（米）,<br>じゃがいも,<br>ごま(いり),さとう | しょうが,れんこん,<br>にんじん,レモン,<br>はくさい,えのきたけ,<br>ねぎ,みかん缶,<br>りんご,バナナ | 585 kcal<br>23.9 g<br>18.4 g<br>2.4 g |
| 9<br>月 | ごはん　じゃことおかかのふりかけ<br>ししゃものなんばんづけ<br>小松菜とちくわのあえもの<br>白菜のみそしる<br>11月8日は いい歯の日 | ○ | ちりめんじゃこ,<br>あおのり,かつお節,<br>飲用牛乳,ししゃも,<br>焼き竹輪,油揚げ,<br>白みそ,赤みそ,<br>大豆(国産) | 精白米,粒麦,<br>白ごま(いり),<br>さとう,でん粉,油（米）,<br>三温糖,じゃがいも | とうがらし,ねぎ,<br>キャベツ,にんじん,<br>きゅうり,こまつな,<br>はくさい,えのきたけ | 580 kcal<br>27.2 g<br>19.6 g<br>2.8 g |
| 10<br>火 | ホットサンド（ハムチーズトースト）<br>マンハッタンクラムチャウダー<br>シーザーサラダ | ○ | ボンレスハム,<br>スライスチーズ,<br>飲用牛乳,ベーコン,<br>豚肉,あさり（水煮）<br>レンズまめ(乾),<br>粉チーズ | 食パン,米粉<br>マーガリン（乳無）,<br>サラダ油(米),<br>じゃがいも,<br>オリーブ油 | にんにく,セロリー,<br>にんじん,玉ねぎ,<br>エリンギ,<br>マッシュルーム,<br>トマト缶詰,パセリ,<br>キャベツ,ブロッコリー | 610 kcal<br>28.5 g<br>31.6 g<br>3.6 g |
| 11<br>水 | ごはん　小松菜とますのふりかけ<br>ぎせいどうふ<br>しらすのおひたし<br>いももちじる | ○ | 飲用牛乳,<br>からふとます,<br>豚ひき肉,<br>木綿豆腐,<br>たまご,しらす干し | 精白米,粒麦,ごま油,<br>白ごま(いり),<br>サラダ油(米),<br>三温糖,じゃがいも,<br>白すりごま,でん粉 | こまつな,にんじん,<br>玉ねぎ,干し椎茸,<br>キャベツ,もやし,<br>だいこん,ねぎ | 559 kcal<br>24.5 g<br>17.9 g<br>2.0 g |
| 12<br>木 | ちゃめし<br>にくみそおでん<br>ごまあえ | ○ | 飲用牛乳,<br>鶏ひき肉,<br>赤みそ,結びこんぶ,<br>生揚げ,焼き竹輪 | 精白米,粒麦,油（米）,<br>さとう,でん粉,<br>板こんにゃく,<br>さといも,三温糖,<br>白ごま(いり),<br>白すりごま | しょうが,だいこん,<br>こまつな,にんじん,<br>キャベツ,もやし | 618 kcal<br>29.4 g<br>22.6 g<br>2.9 g |
| 13<br>金 | シーフードスパゲッティ<br>ベーコンととうふのスープ<br>スイートかぼちゃ | ○ | イカ,むきエビ,<br>あさり(水煮),<br>粉チーズ,木綿豆腐<br>飲用牛乳,ベーコン,<br>牛乳･調理用,たまご | スパゲッティ,オリーブ油,<br>サラダ油(米),三温糖,<br>さつまいも,バター | にんにく,しょうが,<br>玉ねぎ,にんじん,<br>トマト,こまつな<br>マッシュルーム(水煮),<br>キャベツ,西洋かぼちゃ | 581 kcal<br>27.0 g<br>18.6 g<br>2.6 g |
| 14<br>土 | ドライカレー<br>フレンチポテトサラダ<br>ぶどうかんてんポンチ | ○ | 豚ひき肉,豚レバー,<br>大豆(国産),飲用牛乳,<br>粉寒天 | 精白米,粒麦,<br>サラダ油(米),<br>マーガリン（乳無）,<br>小麦粉,さとう<br>じゃがいも,ひまわり油 | にんにく,しょうが,<br>にんじん,玉ねぎ,<br>ピーマン,干しぶどう,<br>キャベツ,きゅうり,<br>コーン,ぶどう,<br>パイン,みかん | 612 kcal<br>20.1 g<br>18.0 g<br>1.7 g |

| 日 | 献立 | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 17<br>火 | 小松菜ガーリックライス<br>小松菜いりポテトオムレツ<br>とりささみとこんさいのサラダ<br>小松菜とマカロニのスープ<br>オレンジ<br>【小松菜一斉給食】 | ○ | 飲用牛乳, 豚ひき肉,<br>たまご, 鶏肉ささ身,<br>豚肉 | 精白米, 粒麦,<br>サラダ油(米), 三温糖<br>オリーブ油, じゃがいも,<br>さとう, 白ごま(いり),<br>ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄマカロニ | にんにく, こまつな,<br>玉ねぎ, にんじん,<br>きゅうり, れんこん,<br>もやし, レモン,<br>だいこん, ぶなしめじ,<br>オレンジ | 580 kcal<br>24.9 g<br>20.6 g<br>2.4 g |
| 18<br>水 | さつまいもごはん<br>魚のさいきょうやき<br>ひじきのいりに<br>とうふだんごのスープ　バナナ | ○ | 飲用牛乳,<br>すけとうだら,<br>白みそ, ひじき,<br>油揚げ, 大豆(国産),<br>鶏ひき肉,<br>木綿豆腐, 赤みそ | 精白米, さつまいも,<br>黒ごま(いり),<br>三温糖, サラダ油(米),<br>つきこんにゃく, でん粉 | しょうが, にんじん,<br>さやいんげん,<br>しょうが, 干し椎茸,<br>はくさい, えのきたけ,<br>ねぎ, こまつな, バナナ | 582 kcal<br>28.5 g<br>16.9 g<br>2.2 g |
| 19<br>木 | ごはん<br>はるまき　【ローリングストック給食】<br>もやしとツナのあえもの<br>すりごまのみそしる | ○ | 飲用牛乳, 鶏肉,<br>まぐろ缶(水煮),<br>白みそ | 精白米, 粒麦,<br>サラダ油(米),<br>緑豆はるさめ, でん粉,<br>ごま油, 春巻きの皮,<br>ひまわり油, 白ごま,<br>三温糖, じゃがいも,<br>白すりごま | 干し椎茸, にんじん,<br>たけのこ, にら,<br>もやし, こまつな,<br>だいこん, ねぎ,<br>ぶなしめじ | 616 kcal<br>20.6 g<br>19.6 g<br>1.9 g |
| 20<br>金 | チリビーンズドッグ<br>カリカリじゃこサラダ<br>たまごとほうれんそうのスープ<br>かき | ○ | 豚ひき肉, 大豆(国産),<br>ピザチーズ, 飲用牛乳,<br>ちりめんじゃこ, 鶏肉,<br>たまご | コッペパン, サラダ油<br>(米), 小麦粉, 油（米）,<br>さとう, 白ごま(いり),<br>じゃがいも, でん粉,<br>ごま油 | 玉ねぎ, キャベツ,<br>きゅうり, にんじん,<br>こまつな, ねぎ,<br>ほうれんそう, 柿 | 550 kcal<br>27.2 g<br>23.4 g<br>3.1 g |
| 24<br>火 | ごはん<br>さかなのゆうあんやき　【和食の日献立】<br>小松菜とじゃこのおひたし<br>さつまいものみそしる　りんご | ○ | 飲用牛乳, ぶり<br>焼き竹輪,<br>ちりめんじゃこ,<br>赤みそ, 白みそ,<br>大豆(国産) | 精白米, 粒麦,<br>三温糖, でん粉,<br>白ごま(いり),<br>さつまいも,<br>板こんにゃく | ゆず, こまつな,<br>キャベツ, にんじん,<br>ごぼう, だいこん,<br>ねぎ, りんご | 549 kcal<br>24.9 g<br>17.2 g<br>2.0 g |
| 25<br>水 | 長崎ちゃんぽん<br>うらかみそぼろ<br>フルーツかんざらし<br>【長崎県郷土料理】 | ○ | 豚肉, むきエビ, イカ,<br>かまぼこ（卵無）,<br>飲用牛乳,<br>豚ひき肉,<br>さつま揚げ（卵無）,<br>絹ごし豆腐 | 蒸し中華めん, ごま油,<br>サラダ油(米),<br>でん粉, つきこんにゃく,<br>三温糖,<br>さとう, 黒砂糖, 白玉粉 | にんにく, しょうが,<br>干し椎茸, 玉ねぎ,<br>にんじん, たけのこ,<br>黒きくらげ(乾),<br>もやし, キャベツ,<br>ねぎ, ごぼう,<br>みかん, パイン, 黄桃 | 564 kcal<br>24.2 g<br>15.8 g<br>3.1 g |
| 26<br>木 | マーボーどん<br>ちゅうかスープ<br>こんにゃくサラダ | ○ | 豚ひき肉, 赤みそ,<br>木綿豆腐, 飲用牛乳,<br>鶏肉 | 精白米, 粒麦, サラダ油<br>(米),<br>三温糖, でん粉, ごま油,<br>油（米）, じゃがいも,<br>白ごま(いり),<br>板こんにゃく, さとう | にんにく, しょうが,<br>干し椎茸, にんじん,<br>たけのこ, 玉ねぎ,<br>ねぎ, にら,<br>きゅうり, もやし | 591 kcal<br>24.6 g<br>20.8 g<br>2.5 g |
| 27<br>金 | おせきはん<br>ささかまのいそべあげ<br>すましじる<br>フルーツいもようかん | ○ | ささげ, 飲用牛乳,<br>笹かまぼこ, たまご,<br>あおのり,<br>白いんげん豆, 粉寒天 | 精白米, 黒ごま(いり),<br>小麦粉, 油（米）,<br>さつまいも, さとう | にんじん, 干し椎茸,<br>玉ねぎ, ねぎ,<br>こまつな, 干しぶどう,<br>りんご(缶詰) | 582 kcal<br>20.9 g<br>11.7 g<br>2.8 g |
| 30<br>月 | ちゅうかふうたきこみごはん<br>ヤンニョムレバポテト<br>白菜とえのきのスープ<br>オレンジ | ○ | 豚肉, 飲用牛乳,<br>豚レバー, 鶏肉,<br>木綿豆腐 | 精白米, もち米, 油<br>（米）,<br>さとう, ごま油, でん粉,<br>じゃがいも, はちみつ,<br>白ごま(いり) | 干し椎茸, にんじん,<br>にんにく, しょうが,<br>玉ねぎ, えのきたけ,<br>はくさい, こまつな,<br>ねぎ, オレンジ | 553 kcal<br>22.8 g<br>17.5 g<br>2.3 g |

※食材料の都合により、献立の変更をする場合がありますがご了承ください。