家庭数配布

令和8年度　11月の献立表　小岩小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギ たんぱ 食塩相
2 月	【文化の日献立】 菊花ごはん	○	マスのもみじ焼き 小松菜のごま和え 豆腐とはくさいのかきたま汁 柿	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, マス, 豆腐, たまご	精白米, 粒麦, さとう, マヨネーズ（卵無）, ごま, でん粉	菊の花, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, 干し椎茸, だいこん, はくさい, ねぎ, 柿	酒, 本みりん, 塩, しょうゆ, こしょう だし→かつお節	577 27.5 1.9
4 水	チキンときのこのピラフ	○	いかのカレーしょうゆ焼き ポテトサラダ マカロニとレンズ豆のスープ	鶏肉, たまご, 牛乳, イカ, ベーコン, 豚肉, レンズまめ	油, 精白米, 粒麦, じゃがいも, さとう, ごま, マカロニ	玉葱, ぶなしめじ, エリンギ, パセリ, にんじん, ブロッコリー, ホールコーン, セロリー, キャベツ, こまつな	塩, こしょう, しょうゆ, 酒, カレー粉, 酢 だし→とんこつ, とりがら	550 26.5 2.1
5 木	ごはん のりじゃこふりかけ	○	とり肉の香味焼き 小松菜野菜炒め わかめとじゃが芋のみそ汁 りんご	かつお節, ちりめんじゃこ,　のり, 牛乳, 鶏肉, 豚肉, 油揚げ, みそ, わかめ	精白米, 粒麦, さとう, ごま, パン粉, 油, じゃがいも	しょうが, にんにく, ねぎ, もやし, キャベツ, にんじん, こまつな, だいこん, 玉葱, えのきたけ, りんご	しょうゆ, 本みりん, 酒, オイスターソース, こしょう だし→かつお節	573 26.0 2.3
6 金	チリビーンズチーズドッグ	○	クラムチャウダー にんじんとツナのサラダ みかん	豚ひき肉, 大豆, チーズ, 牛乳, ベーコン, 白いんげん豆, あさり, 豆乳, 生クリーム, まぐろ缶詰	胚芽パン, 油, 小麦粉, じゃがいも, 米粉, バター, さとう	にんにく, 玉葱, ピーマン, セロリー, にんじん, パセリ, キャベツ, きゅうり, こまつな, レモン, みかん	ワイン, トマトピューレ, ケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース, 塩, こしょう, チリパウダー, 酢 だし→とりがら	617 28.4 2.7
9 月	【ローリングストック献立】 親子丼	○	ひじきの和え物 ちくわぶのみそ汁	鶏肉, たまご, 牛乳, 干ひじき, 油揚げ, わかめ, みそ	精白米, 粒麦, こんにゃく, さとう, でん粉, 油, じゃがいも, 竹輪麸	干し椎茸, にんじん, 玉葱, ホールコーン, キャベツ, きゅうり, ねぎ, こまつな	酒, しょうゆ, 本みりん, 塩, 酢 だし→かつお節	563 26.7 2.5
10 火	ごはん	○	鯖のみそ煮 小松菜と白菜のごまおかか和え 豆腐のかきたま汁 みかん	牛乳, サバ, みそ, かつお節, 木綿豆腐, たまご	精白米, 粒麦, さとう, ごま, じゃがいも, でん粉	しょうが, はくさい, にんじん, もやし, こまつな, えのきたけ, 玉葱, みかん	しょうゆ, 本みりん, 酒, 塩 だし→かつお節	564 25.7 2.1
11 水	【世界の料理　カナダ】 手作りメープルパン	○	サーモンのクリームスープ オニオンドレッシングサラダ バナナ	牛乳, 白いんげん豆, サケ, 豆乳, 生クリーム, ハム	強力粉, さとう, 油, じゃがいも, 米粉	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, ホールコーン, こまつな, キャベツ, もやし, きゅうり, バナナ	パン酵母, 塩, ワイン, 酢, こしょう　だし →とりがら	566 21.0 2.2
12 木	ごはん	○	大豆コロッケ キャベツと小松菜のからし和え きのこのみそ汁	牛乳, 大豆, 豚ひき肉, おから, たまご, 鶏肉, 油揚げ, みそ	精白米, 粒麦, じゃがいも, 油, さとう, 小麦粉, パン粉	にんじん, 玉葱, キャベツ, もやし, こまつな, ぶなしめじ, えのきたけ, しいたけ, まいたけ, だいこん, はくさい, 葉ねぎ	塩, こしょう, 本みりん, しょうゆ, 酒, 中濃ソース, ウスターソース, 洋からし だし→かつお節	638 24.1 2.0
13 金	きんぴらごはん	○	ホキの甘酢あん 茎わかめのじゃこ和え 小松菜のすまし汁 りんご	豚ひき肉, 牛乳, ホキ, ちりめんじゃこ, わかめ, 鶏肉, 豆腐	精白米, 粒麦, 油, 小麦粉, でん粉, さとう, ごま	ごぼう, にんじん, さやいんげん, しょうが, キャベツ, きゅうり, こまつな, 玉葱, えのきたけ, ねぎ, りんご	しょうゆ, 塩, 酒, 酢, 本みりん だし→かつお節	572 27.6 2.8
16 月	ごはん	○	ムロあじとれんこんのつくね焼き 五目きんぴら さと芋と生揚げのみそ汁 みかん	牛乳, あじすり身, 鶏肉, 大豆, , 生揚げ, みそ, わかめ	精白米, 粒麦, でん粉, さとう, 油, ごま油, こんにゃく, ごま, さといも	しょうが, れんこん, ねぎ, 切干しだいこん, ごぼう, にんじん, 干し椎茸, さやえんどう, 玉葱, こまつな, みかん	塩, しょうゆ, 酒, とうがらし だし→かつお節	564 26.1 2.2
17 火	【小松菜一斉給食】 こまつなフランス	○	タラのトマトソースがけ こまつな入りコールスロー こまつなシチュー	チーズ, 牛乳, すけとうだら, 鶏肉, ベーコン, 豆乳, 生クリーム	ソフトフランスパン, 油, 米粉, でん粉, さとう, じゃがいも	こまつな, にんにく, 玉葱, トマト缶詰, キャベツ, ホールコーン, にんじん, マッシュルーム, クリームコーン	バジル, 塩, こしょう, ワイン, ベーリーフ, 酢, 洋からし だし→とりがら	617 28.0 2.5
18 水	ごはん わかめととり肉のそぼろ	○	わかさぎのから揚げ さつまいもの五目きんぴら 豆腐すいとん汁 みかん	鶏肉, わかめ, 牛乳, わかさぎ, 豚肉, さつま揚げ, 豆腐	精白米, 粒麦, 油, さとう, でん粉, こんにゃく, さつまいも, ごま, 小麦粉	しょうが, にんにく, にんじん, れんこん, さやいんげん, ごぼう, だいこん, はくさい, こまつな, みかん	酒, しょうゆ, 本みりん, 塩, とうがらし だし→かつお節	591 21.9 2.4
19 木	【誕生日給食】 家常豆腐丼	○	小松菜とたまごの中華スープ さつま芋のごま団子	豚肉, 生揚げ, みそ, 牛乳, 鶏肉, たまご, 豆乳	精白米, 粒麦, 油, さとう, でん粉, さつまいも, はちみつ, ごま	しょうが, 干し椎茸, たけのこ, にんじん, 玉葱, キャベツ, ねぎ, チンゲン菜, だいこん, えのきたけ, こまつな	豆板醤, しょうゆ, 酒, 塩, こしょう だし→とりがら	643 25.3 2.2
20 金	【世界の料理　韓国】 ごはん 手づくり韓国のり	○	ヤンニョムチキン 切干大根のナムル トックスープ りんご	のり, 牛乳, 鶏肉	精白米, 粒麦, ごま, 油, さとう, でん粉, トック	にんにく, 大豆もやし, もやし, にんじん, きゅうり, 切干しだいこん, ほうれんそう, 玉葱, たけのこ, えのきたけ, ねぎ, こまつ	しょうゆ, 塩, 酒, , ケチャップ, コチュジャン, 本みりん, 酢, 豆板醤, こしょう だし→とりがら, 昆布	596 22.1 1.8
24 火	ごはん エコふりかけ	○	ししゃもの香味揚げ 茎わかめのピリ辛和え 白菜とさつまいもの豆乳みそ汁 みかん	かつお節, 牛乳, ししゃも, わかめ, みそ, 豆乳	精白米, 粒麦, ごま, さとう, でん粉, 油, さつまいも, あられ麸	ねぎ, しょうが, もやし, にんじん, こまつな, しょうが, にんにく, 玉葱, ほんしめじ, はくさい, みかん	しょうゆ, 酢, 豆板醤, 塩 だし→かつお節	569 24.7 2.1
25 水	【世界の料理　スペイン】 パエリア	○	トルティージャ 野菜スープ	鶏肉, ウィンナー, イカ, えび, あさり, 牛乳, ハム, たまご, ベーコン, レンズまめ	精白米, 粒麦, 油, じゃがいも, さとう	にんにく, 玉葱, にんじん, エリンギ, 赤パプリカ, 黄パプリカ, ホールコーン, パセリ, かぶ, 長ねぎ, こまつな	塩, 酒, サフラン, こしょう, ワイン, ケチャップ, しょうゆ, ベーリーフ だし→とりがら, とんこつ	575 27.9 2.5
26 木	【長崎県郷土料理】 ごはん	○	鮭のうま味噌焼き 浦上そぼろ ヒカド みかん	牛乳, サケ, みそ, 豚肉, さつま揚げ, 鶏肉, 豆腐	精白米, 粒麦, さとう, 油, しらたき, ごま, さつまいも	ごぼう, にんじん, もやし, さやいんげん, れんこん, だいこん, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, みかん	酒, 本みりん, しょうゆ, 塩 だし→さば節	570 26.4 1.7
27 金	【音楽会ドレミ献立】 ミートソーススパゲッティ	○	レモンドレッシングサラダ ドーナッツ	豚ひき肉, 鶏肉, 大豆, 牛乳, 豆乳	スパゲッティ, 油, さとう, でん粉, ごま, 強力粉, 米粉, マーガリン	しょうが, にんにく, 玉葱, セロリー, にんじん, エリンギ, トマト缶詰, キャベツ, もやし, こまつな, レモン	ワイン, ケチャップ, トマトピューレ, 中濃ソース, パプリカ粉, ナツメグ, 塩, こしょう, 酢, パン酵母 だし→とりがら	580 23.6 1.7
28 土	さつまいも入り チキンカレーライス	○	ビーンズサラダ バナナ	鶏肉, 牛乳, 大豆	精白米, 粒麦, 油, さつまいも, 米粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, こまつな, ホールコーン, バナナ	コリアンダー, ワイン, ケチャップ, ベーリーフ, カレー粉, 塩, こしょう, ガラムマサラ, 酢 だし→とりがら	528 19.8 1.7

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

今月の給食目標　感謝して食べよう

今月の平均栄養　エネルギー：590kcal　たんぱく質：25.6g　食塩相当量：2.2g

ー く質 当量
kcal g g
kcal g g
kcal g g
kcal g g
kcal g g
kcal g g
kcal g g
kcal g g
kcal g g
kcal g g
kcal g g
kcal g g
kcal g g
kcal g g
kcal g g
kcal g g
kcal g g
kcal g g
kcal g g