令和8年度　11月の献立表　平井南小学校

日	主食	牛乳	おかず（主菜・副菜・汁物など）	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力の元になる	みどり 体の調子を整える	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量（中学年）
4 水	11/3は"菊香る文化の日" わかめうどん	○	きっかだんご のりしおポテト みかん	油あげ　とり肉　わかめ ぶたひき肉　とりひき肉 とうふ　しらす あおのり	うどん　さとう　でん粉 もち米　じゃがいも 油	にんじん　だいこん　たまねぎ ねぎ　干ししいたけ しょうが　にんにく　みかん	しょうゆ　みりん 塩　ターメリック だし→かつお節	557 kcal 27.1 g 1.7 g
5 木	ごはん	○	チンジャオロース たまごスープ バナナ	ぶた肉　なると　生あげ ★たまご	米　麦　油 じゃがいも　さとう ごま油　でん粉	しょうが　にんにく　にんじん たけのこ（水煮）　ピーマン たまねぎ　もやし　にら ★バナナ	酒　しょうゆ　塩 オイスターソース こしょう だし→とりがら	554 kcal 22.5 g 2.4 g
6 金	のざわなごはん	○	えのきバーグ じゃがいものシャキシャキいため もやしのみそ汁	ぶたひき肉　とうふ おから　豆乳　ベーコン 生あげ　白みそ　赤みそ	米　麦　油　白ごま でん粉　三温糖 じゃがいも	のざわなづけ　しょうが たまねぎ　えのき　にんじん こまつな　もやし　キャベツ	塩　酒　しょうゆ みりん　こしょう だし→かつお節	561 kcal 25.7 g 2.1 g
9 月	平井南ベーカリー♪ 手作りやきカレーパン	○	ポトフ 牛乳かんてんポンチ	レンズまめ　ぶた肉 とりひき肉　とり肉 こなかんてん　牛乳	強力粉　さとう　油 油　パン粉　じゃがいも	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　しめじ　かぶ キャベツ　パイン缶　みかん缶	カレー粉　パン酵母 塩　ウスターソース ナツメグ　ケチャップ こしょう だし→とりがら	578 kcal 21.8 g 1.5 g
10 火	こまツナごはん 小松菜一斉給食	○	こまつなつくね こまつなのおかかマヨ和え 具だくさんすまし汁	ツナ　とりひき肉 とうふ　おから　豆乳 白みそ　おかか　生あげ	米　麦　ごま油 でん粉　三温糖 マヨネーズ（卵不使用） 白すりごま　じゃがいも	こまつな　しょうが　たまねぎ にんじん　キャベツ　もやし だいこん	塩　しょうゆ　酒 みりん　しょうゆ だし→かつお節	561 kcal 27.0 g 2.2 g
11 水	ごはん	○	たらのからあげ　ねぎソース ちくわの和え物 大根のみそ汁	たら　ちくわ　おかか とうふ　白みそ　赤みそ	米　麦　でん粉 上新粉　油　ごま油 さとう　白すりごま	しょうが　ねぎ　こまつな 切干しだいこん　にんじん もやし　だいこん　キャベツ	酒　しょうゆ　みりん 酢　一味とうがらし 塩　からし だし→さば節	550 kcal 25.6 g 2.2 g
12 木	ハッシュドポークライス	○	キャロットドレッシングサラダ りんご	ぶた肉　チーズ 大豆	米　麦　油　さとう バター　油　小麦粉	パセリ　にんにく　しょうが セロリー　たまねぎ　にんじん しめじ　トマト缶　キャベツ こまつな　★りんご	オールスパイス　塩 赤ワイン　ケチャップ こしょう　しょうゆ デミグラスソース　酢 ｳｽﾀｰｿｰｽ　中濃ソース だし→とりがら	604 kcal 21.1 g 1.6 g
13 金	給食で日本の味めぐり！ ごはん 郷土料理（栃木県）	○	ジャンボぎょうざ ゆばのふくませに かんぴょうのたまごとじ	ぶたひき肉　ゆば とりひき肉 こおりどうふ　★たまご	米　麦　ラード ぎょうざの皮　でん粉 ごま油　油　こんにゃく じゃがいも　三温糖	しょうが　にんにく　キャベツ にら　にんじん　たまねぎ かんぴょう　糸みつば	塩　こしょう しょうゆ　酒　みりん オイスターソース だし→かつお節 昆布	590 kcal 23.8 g 1.7 g
16 月	かいせんしおやきそば	○	まめあじのからあげ ワンタンスープ さつまいものむしパン	ぶた肉　★イカ ★エビ　まめあじ 豆乳　きな粉	ちゅうかめん　油 ごま油　でん粉　上新粉 じゃがいも　さとう ワンタンの皮　小麦粉 米粉　さつまいも	しょうが　にんにく　たまねぎ たけのこ（水煮）　にんじん もやし　キャベツ　にら しょうが	酒　塩　こしょう しょうゆ オイスターソース ベーキングパウダー だし→とりがら	550 kcal 27.2 g 2.2 g
17 火	エコふりかけごはん 給食試食会	○	さばのカレーしょうゆやき パリパリかいそうサラダ さつまいも入りごまみそ汁	おかか　あおのり しらす　サバ　わかめ 赤みそ　白みそ	米　麦　でん粉　さとう ごま油　ワンタンの皮 油　ねりごま 白すりごま　さつまいも	にんじん　キャベツ　もやし こまつな　たまねぎ　えのき はくさい	しょうゆ　みりん　酒 カレー粉　塩　酢 こしょう　からし だし→かつお節	573 kcal 26.8 g 2.1 g
18 水	ごはん	○	ちゅうか風たまごやき もやしのオイスターいため はるさめスープ みかん	とうふ　★たまご ぶたひき肉　わかめ	米　麦　油　さとう ごま油　三温糖　でん粉 白ごま　はるさめ じゃがいも	干ししいたけ　にんじん たまねぎ　切干しだいこん もやし　こまつな　にんにく えのき　みかん	塩　しょうゆ ケチャップ　酒 オイスターソース だし→とりがら	561 kcal 21.4 g 1.9 g
19 木	ココアあげパン	○	ポークビーンズ やきにくサラダ	ぶた肉　大豆 金時豆　わかめ	コッペパン　油　米粉 グラニューとう じゃがいも　バター 三温糖　白ごま　ごま油	たまねぎ　にんじん　にんにく キャベツ　もやし	ココア　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　塩 ケチャップ　こしょう ウスターソース しょうゆ　みりん　酢 だし→とりがら	572 kcal 24.8 g 2.1 g
20 金	11/24は"和食の日" ふきよせごはん "和食の日"献立	○	さわらのさいきょうやき ゆずか和え えびしんじょうのおすいもの はやか	油あげ　さわら たらすり身　★えび とうふ	米　三温糖　さつまいも でん粉　くずきり	にんじん　しめじ　はくさい もやし　こまつな　ゆず だいこん　えのき　はやか	みりん　しょうゆ　酒 西京みそ　酢　塩 だし→かつお節 昆布	554 kcal 27.8 g 2.3 g
24 火	ビビンバ（たまご）	○	ピリからスープ やきいも	ぶたひき肉　★たまご こおりどうふ　なると	米　麦　油　三温糖 ごま油　白すりごま さつまいも	しょうが　にんにく　にんじん 切干しだいこん　こまつな もやし　たまねぎ　はくさい	酒　みりん　しょうゆ コチュジャン　塩 こしょう　酢　ラー油 だし→とりがら	560 kcal 22.4 g 2.3 g
25 水	ごはん	○	レバーの甘から和え 大根サラダ かきたまわかめ汁	ぶたレバー　ツナ おかか　★たまご わかめ	米　麦　でん粉　油 上新粉　じゃがいも さとう　白ごま 白すりごま	しょうが　にんにく　だいこん もやし　こまつな　たまねぎ えのき　キャベツ	しょうゆ　みりん　塩 こしょう　酢　からし だし→かつお節	575 kcal 27.7 g 1.6 g
26 木	ごはん 手作りなめたけ みんなの給食	○	かぼちゃのやきコロッケ さつまいものきんぴら 江戸川区のこまつなみそ汁	おから　豆乳　大豆 ぶたひき肉　とうふ 白みそ　赤みそ	米　麦　三温糖　油 パン粉　ごま油　さとう さつまいも　黒ごま	えのき　かぼちゃ　たまねぎ にんじん　ごぼう　もやし こまつな	しょうゆ　塩 こしょう　みりん だし→かつお節	552 kcal 22.2 g 2.2 g
27 金	手作りマルゲリータ ローリングストック給食	○	こまツナサラダ じゃがいものポタージュ	ベーコン　レンズまめ ピザチーズ　ツナ 大豆　牛乳　豆乳	強力粉　さとう　油 オリーブ油　じゃがいも さつまいも　米　バター	にんにく　たまねぎ　トマト缶 マッシュルーム（水煮） にんじん　キャベツ　こまつな レモン汁　パセリ	パン酵母　塩　酢 こしょう　バジル からし　しょうゆ だし→とりがら	554 kcal 22.6 g 2.3 g
30 月	ごはん かみかみ献立	○	めだいのごまみそやき 五目豆 野菜のうまみわん	めだい　白みそ　大豆 ぶたひき肉　とうふ	米　麦　白すりごま 白ごま　油　さとう こんにゃく	ごぼう　にんじん　たまねぎ だいこん　ねぎ	酒　みりん　しょうゆ 塩　こしょう だし→かつお節	550 kcal 27.1 g 1.6 g

今月の平均栄養価　エネルギー：566kcal　たんぱく質：24.7g　食塩相当量：2.0g

今月の給食目標　感謝の気持ちをもって食べましょう

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※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。

だしで味わう"和食の日"

11月24日は「和食の日」です。11月20日の給食では、秋の季節を意識し、旬の食材をおいしく・美しく調理して提供します。昆布とかつお節でとった出汁の味わいを感じてもらえたら嬉しいです。

11/10(火)は"小松菜一斉給食"！

11月10日は、江戸川区の特産品“小松菜”がＪＡから無償で提供されます。小松川地区の小中学校では、栄養士が考案した「こまツナごはん」と「こまつなつくね」を統一献立として提供します。