

令和8年度 11月 こんだてひょう

江戸川区立大杉東小学校

日曜	こんだて めい 献立名	の 飲み 物	あか 赤	き 黄	みどり 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			からだつく 体を作るものになるもの	ねつ ちから 熱や力のもとなるもの	からだちよし ととの 体の調子を整えるもの	
2月	ごはん いかにかりんとうがらめ ひじきとツナのあえもの みそしる		牛乳、イカ、ひじき、ツナ、 とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、でんぶん、 こむぎこ、あぶら、さとう、 ごま、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、キャベツ、こまつな、 にんじん、しめじ	596 28.0 17.9
4水	だいずいりドライカレー こえびのサラダ かき		牛乳、ぶたにく、 だいず、えび	こめ、むぎ、あぶら、バター、 こむぎこ、さとう	にんにく、セロリ、しょうが、 たまねぎ、にんじん、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、かき	587 22.0 19.5
5木	くろざとうパン さかなのハーブパンこやき じゃがいものバターに あおなとコーンのたまごスープ バナナ		牛乳、メルルーサ、 チーズ、たまご	くろざとうパン、パンこ、 オリーブオイル、じゃがいも、 さとう、バター、でんぶん	にんにく、にんじん、しめじ、 チンゲンサイ、たまねぎ、 コーン、バナナ	553 25.6 19.9
6金	ごはん ぶたにくのしょうがやき やさしいごまじょうゆ みそしる みかん		牛乳、ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、でんぶん、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、 はねぎ、こまつな、キャベツ、 もやし、にんじん、しめじ、 だいこん、みかん	585 24.8 20.0
10火	ひじきごはん ししゃものチーズはるまき こまつなともやしのこまあえ すましじる		牛乳、とりにく、ひじき、 あぶらあげ、ししゃも、 チーズ、はんぺん、 とうふ、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、ごま、 こんにゃく、さとう、 はるまきのかわ、こむぎこ	にんじん、キャベツ、こまつな、 もやし、えのき、ねぎ	578 26.3 23.1
11水	みそラーメン レバーとポテトのあまからあげ かき		牛乳、ぶたにく、みそ、 ぶたレバー、だいず	ちゅうかめん、あぶら、 ごまあぶら、ごま、でんぶん、 じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、もやし、にら、 ねぎ、かき	571 26.7 20.4
12木	ツナコーンドッグ ポトフ いかとわかめのサラダ バナナ		牛乳、ツナ、チーズ、わかめ、 とりにく、ウインナー、イカ	コッペパン、マヨネーズ、 ごま、じゃがいも、 あぶら、さとう	たまねぎ、コーン、にんじん、 キャベツ、にんにく、きゅうり、 もやし、バナナ	558 25.3 23.5
13金	ごはん さけのみそバターやき やさしいのにも けんちんじる		牛乳、さけ、みそ、 とりにく、とうふ	こめ、むぎ、バター、さといも、 ごまあぶら、じゃがいも、 こんにゃく、さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 ごぼう、だいこん	552 23.4 17.1
16月	ごはん わふうれんこんハンバーグ のりたまあえ みそしる		牛乳、ぶたにく、とうふ、 たまご、ツナ、のり、 あぶらあげ、わかめ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、パンこ、 でんぶん、さとう	れんこん、しょうが、にんにく、 たまねぎ、こまつな、キャベツ、 にんじん、だいこん	612 28.5 22.9
17火	こまつなチャーハン パリパリサラダ はるさめスープ みかん	 	牛乳、たまご、ぶたにく、 とりにく、とうふ	あぶら、こめ、むぎ、 ごまあぶら、ワンタンのかわ、 さとう、ごま、はるさめ	ねぎ、しいたけ、にんじん、 こまつな、キャベツ、もやし、 コーン、はくさい、えのき、みかん	556 20.6 19.2
18水	メープルトースト カレーシチュー ごまだれサラダ ぶどう		牛乳、とりにく、レンズまめ	しょくパン、さとう、ごま、 メープルシロップ、バター、 あぶら、じゃがいも、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、コーン、 きゅうり、ぶどう	578 20.1 24.5
19木	ごはん さばのみそに いそかあえ すましじる		牛乳、サバ、みそ、のり、 とりにく、とうふ、わかめ	こめ、むぎ、さとう	しょうが、はくさい、もやし、 にんじん、こまつな、えのき、ねぎ	547 26.9 18.7
20金	チャーシューどうぶどん もやしのナムル わかめとたまごのスープ		牛乳、ぶたにく、あつあげ、 みそ、たまご、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、 でんぶん、こんにゃく、 さとう、ごま、ごまあぶら	しょうが、しいたけ、たけのこ、 ねぎ、こまつな、にんじん、もやし、 にんにく、えのき、しめじ、たまねぎ	573 25.3 20.9
24火	あきのかおりごはん きびなこのフライ ごまかけ かきたまじる		牛乳、とりにく、あぶらあげ、 きびなこ、あおのり、 たまご、とうふ	こめ、むぎ、さとう、 さつまいも、パンこ、あぶら、 ごま、こむぎこ、でんぶん	にんじん、れんこん、ごぼう、 しめじ、はくさい、こまつな、 もやし、えのき、ねぎ	558 28.3 18.5
25水	てづくりパンキンロールパン だいずのようふうにこみ チーズいりサラダ		牛乳、いんげんまめ、 ぶたにく、だいず、チーズ	きょうりきこ、バター、 ごま、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ	かぼちゃ、たまねぎ、しょうが、 にんにく、にんじん、きゅうり、 マッシュルーム、キャベツ	626 26.3 25.7
26木	きのこうどん きゅうりとわかめのあえもの スイートポテト		牛乳、あぶらあげ、 とりにく、わかめ、 なまクリーム、たまご	さとう、うどん、ごま、 さつまいも、バター	にんじん、しいたけ、えのき、 まいたけ、しめじ、エリンギ、ねぎ、 こまつな、きゅうり、もやし	560 21.9 19.5
27金	ごはん だいこんのはふりかけ さわらのこうみやき もやしのおかかあえ かわつきこんさいみそしる かわつきりんご	 	牛乳、かつおぶし、さわら、 あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、むぎ、ごまあぶら、 ごま、さとう、さつまいも	しょうが、ねぎ、にんじん、 こまつな、もやし、しめじ、 ごぼう、だいこん、りんご	556 25.6 16.9
30月	ジャンバラヤ ミモザサラダ コーンポタージュ		牛乳、とりにく、エビ、 ウインナー、ハム、たまご、 いんげんまめ、なまクリーム	バター、こめ、むぎ、あぶら、 さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、コーン、 にんじん、ピーマン、キャベツ、 きゅうり	581 23.9 20.3

☆食材の購入などの都合により、献立を変更、または簡略化することがあります。

イラスト等出典：学校給食 2026 少年写真新聞社 2026