

令和8年度

11月 きゅうしよくこんだてひょう



♥印は、給食ペロン賞料理です。
5、6年生が夏休みに自分で作った料理を
給食で再現して提供しています。



江戸川区立第三葛西小学校

日	曜日	献立名	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
				〈あか〉 血や肉になる	〈きいろ〉 活動力になる	〈みどり〉 体の調子を整える	
2	月	振替休業日					
3	火	文化の日					
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 卵 イカ ベーコン 豚肉 レンズまめ 牛乳	油 バター 米 麦 じゃが芋 砂糖 ごま アルファベットマカロニ	玉葱 しめじ エリンギ パセリ 人参 ブロッコリー ホールコーン セロリー キャベツ 小松菜	553 26.4 2.1
5	木	ごはん・鯖の味噌煮・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	○	鯖 みそ おかか 豆腐 卵 牛乳	米 麦 砂糖 ごま じゃが芋 でん粉	生姜 白菜 人参 もやし 小松菜 えのき 玉葱 みかん	564 25.7 2.1
6	金	＜いい歯の日献立・ローリングストック給食＞ 麦ごはん・大豆とカタクチイワシのかりかり揚げ 鯖の生姜焼き・小松菜と白菜のごまマヨ和え ごぼうと里芋の味噌汁・柿	○	大豆 煮干し 鯖 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 でん粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごまごま油 さと芋	生姜 白菜 人参 もやし 小松菜 大根 ごぼう 柿	644 28.0 2.3
9	月	家常豆腐丼・小松菜と卵の中華スープ さつま芋のごま団子	○	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 卵 豆乳 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 さつま芋 はちみつ ごま	生姜 干椎茸 たけのこ 人参 玉葱 キャベツ ねぎ チンゲンツァイ 大根 えのき 小松菜	643 25.2 2.2
10	火	ごはん・大豆コロッケ・キャベツと小松菜のからし和え きのこの味噌汁	○	大豆 豚肉 おから ひじき 卵 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 パン粉	人参 玉葱 キャベツ もやし 小松菜 しめじ えのき しいたけ まいたけ 大根 白菜 葉ねぎ	638 24.1 2.0
11	水	ごはん・のりじゃこふりかけ・鶏肉の香味焼き 小松菜野菜炒め・わかめとじゃが芋の味噌汁・りんご	○	おかか じゃこ きざみのり 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま パン粉 油 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく ねぎ もやし キャベツ 人参 小松菜 大根 玉葱 えのき りんご	576 25.9 2.3
12	木	ごまハニートースト・チリコンカン ♥ブロッコリーとかぼちゃの粒マスタード和え オレンジ	○	白いんげん豆 ベーコン 豚肉 豆乳 牛乳	無塩食パン はちみつ ごま マーガリン 砂糖 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉葱 トマト 缶詰 ブロッコリー 西洋かぼちゃ もやし キャベツ オレンジ	561 21.9 1.5
13	金	まいたけの炊き込みごはん・五目卵焼き ♥さつま芋と蓮根の甘辛バターソース和え すりごま汁	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 生揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麦 油 砂糖 さつま芋 でん粉 バター じゃが芋 ごま	まいたけ 人参 生姜 グリンピース 干椎茸 玉葱 れんこん もやし 小松菜	678 27.9 2.0
16	月	ごはん・♥秋の味覚 しめじとチーズ入りつくね ひじきとツナの和え物・大根と生揚げの味噌汁	○	鶏肉 ダイスチーズ 豆乳 ひじき ツナ 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 さつま芋 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	生姜 しめじ 小松菜 人参 玉葱 もやし きゅうり ホールコーン 大根 ねぎ	571 23.7 2.9
17	火	＜小松菜一斉給食＞ 森のきのこのクリームスパゲッティ ツナ入り小松菜サラダ・りんご寒天ポンチ	○	ベーコン 豚肉 調理用牛乳 豆乳 生クリーム ツナ 寒天 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 マーガリン 小麦粉 砂糖	小松菜 にんにく 人参 玉葱 しめじ えのき マッシュルーム キャベツ もやし レモン りんご ジュース りんご(缶詰) 黄桃缶	558 21.1 1.7
18	水	ココア揚げパン・たら入りビーフンスープ キャベツとツナのごま中華サラダ・バナナ	○	たら ツナ 牛乳	無塩パン 油 砂糖 グラニュー糖 じゃが芋 ビーフン ごま油 ごま	人参 玉葱 もやし 小松菜 キャベツ バナナ	563 23.6 1.8
19	木	＜みんなの給食～給食からSDGsを考える～＞ ハヤシライス・もやしとキャベツのサラダ 小松菜とコーンのスープ	○	豚肉 大豆 ボンレスハム わかめ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 マーガリン 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 セロリー 玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし ホールコーン 小松菜	575 22.0 2.6
20	金	＜だして味わう和食の日＞ ごはん・わかめと鶏肉のそばろ・わかさぎのから揚げ さつま芋の五目きんぴら・豆腐すいとん汁・みかん	○	鶏肉 わかめ わかさぎ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 ごま油 砂糖 でん粉 油 こんにゃく さつま芋 ごま 小麦粉	生姜 にんにく 人参 れんこん さやいんげん ごぼう 大根 白菜 小松菜 みかん	591 21.9 2.4
23	月	勤労感謝の日					
24	火	ハムとコーンのピラフ レバーと豆のケチャップソース ポトフ・りんご	○	ロースハム 豚レバー 大豆 ウィンナー 豚肉 牛乳	マーガリン 米 麦 油 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	人参 玉葱 ホールコーン グリンピース 生姜 セロリー パセリ りんご	615 24.3 2.8
25	水	菊花ごはん・マスのもみじ焼き・小松菜のごま和え 豆腐と白菜のかきたま汁・柿	○	鶏肉 油揚げ マス 豆腐 卵 牛乳	米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま でん粉	きくの花 人参 キャベツ もやし 小松菜 干椎茸 大根 白菜 ねぎ 柿	574 27.2 1.9
26	木	＜郷土料理：鳥取県＞ ごはん・海苔とあさりの佃煮・焼き鯖の煮付け 白菜のお浸し・じゃぶ	○	焼きのり あさり 鯖 おかか 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 水あめでん粉 油 こんにゃく	干椎茸 玉葱 人参 生姜 白菜 きゅうり えのき 小松菜 大根 しめじ	561 27.9 1.9
27	金	チリビーンズチーズドッグ・クラムチャウダー 人参とツナのサラダ・みかん	○	豚肉 大豆 ピザチーズ ベーコン 白いんげん豆 あさり 豆乳 調理用牛乳 生クリーム ツナ 牛乳	胚芽パン 油 小麦粉 じゃが芋 米粉 バター 砂糖	にんにく 玉葱 ピーマン セロリー 人参 パセリ キャベツ きゅうり 小松菜 レモン みかん	602 28.2 2.6
30	月	卵とじうどん・ししゃものごま揚げ 小松菜の和え物・さつま芋蒸しパン	○	豚肉 油揚げ 卵 わかめ ししゃも 豆乳 牛乳	砂糖 うどん でん粉 小麦粉 ごま 油 米粉 さつま芋	玉葱 人参 ねぎ 小松菜 もやし	620 27.7 2.9

＊献立は材料の都合で変わることがあります。

＊病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。

＊エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。

＜11月の給食目標＞
感謝の気持ちをもって食べよう