令和8年度11月予定献立表

文京区立　本郷小学校

日	献立名	牛乳	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
2 月	ごはん			精白米		647 kcal
	青のりじゃこふりかけ	○	ちりめんじゃこ, 糸削り、あおのり	サラダ油, 上白糖		29.5 g
	きびなごの石垣揚げ		きびなご	薄力粉、白いりごま、黒ゴマ、揚げ油		21.9 g
	みそ肉じゃが		豚肉、赤みそ	サラダ油、じゃがいも	にんじん, 干しシイタケ、玉葱、いんげん	
4 水	６年生チャーハン ★6年夏やすみ宿題レシピ★		ロースハム, たまご	精白米, 押麦, 炒め油, サラダ油	にんにく, 玉葱, ねぎ	625 kcal
	野菜スープ	○	鳥がら		しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, ホールコーン	21.0 g
	蒸しパン		豆乳	薄力粉, サラダ油, 上白糖		19.7 g
5 木	トマトパスタ		鶏肉(薄切り), ツナ水煮（フレーク）	ペンネ, サラダ油, オリーブ油, 上白糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, マッシュルーム(水煮), トマト水煮(ダイス缶)	618 kcal
	フレンチサラダ	○		サラダ油, 上白糖	ブロッコリー, にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし	24.1 g
	スイートポテト		調理用牛乳, 生クリーム	さつまいも, バター, 上白糖		18.9 g
6 金	ごはん			精白米		624 kcal
	コロッケ	○	豚ひき肉 粒状大豆タンパク	じゃがいも, ポテトパウダー, 薄力粉, パン粉(生), 揚げ油	にんじん, 玉葱	17.7 g
	ゆでキャベツ				キャベツ, にんじん	19.0 g
	みそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ		だいこん, ねぎ	
9 月	ほうとう風うどん		鶏もも, 油揚げ, 白みそ	冷凍　細うどん, サラダ油, さといも	だいこん, にんじん, かぼちゃ, しめじ, ねぎ, こまつな	521 kcal
	ちくわの香り揚げ	○	焼き竹輪, あおのり	薄力粉, サラダ油		21.9 g
	甘酢あえ			上白糖	もやし, きゅうり, にんじん	16.0 g
10 火	じゃこわかめご飯		ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ	米, おおむぎ(米粒麦)		585 kcal
	ふくさたまご焼き	○	鶏肉(挽肉), たまご	サラダ油, 上白糖	にんじん, 玉葱	28.0 g
	かみなり汁		昆布(だし), 削り節(だし), 木綿豆腐	サラダ油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	18.8 g
11 水	カレーミートトースト		豚ひき肉, 粒状大豆タンパク, ピザ用チーズ	無塩食パン, サラダ油, 薄力粉	にんじん, 玉葱, パセリ	502 kcal
	糸寒天サラダ	○	糸寒天	ごま油, 上白糖	キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん	24.0 g
	クラムチャウダー		あさり　むきみ, ほたてがい(水煮), ベーコン, 牛乳	じゃがいも, 薄力粉	にんじん, 玉葱, パセリ	21.2 g
12 木	麻婆豆腐丼		豚肉、鶏ガラ、豆味噌、木綿豆腐	精白米, 押麦, サラダ油、上白糖、でんぷん	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ、干し椎茸, ねぎ	609 kcal
	トック入りスープ	○	鶏ガラ、鶏肉、カットわかめ	ごま油, トック、白いりごま	えのきたけ、ねぎ、こまつな、しょうが	22.4 g
	フレンチポテト			サラダ油, じゃがいも		17.2 g
13 金	麦ごはん			精白米, 押麦		648 kcal
	鯖のごまみそ焼き	○	さば　, 赤みそ	上白糖, 黒いりごま, 白すりごま	しょうが	29.1 g
	切干大根煮物		削り節(だし), 油揚げ	サラダ油, 上白糖, 黒いりごま	にんじん, 切干しだいこん, 干し椎茸, さやいんげん	20.6 g
	みそ汁		白みそ, 赤みそ	じゃがいも	ねぎ, こまつな	

今月の給食目標

給食の大切さを知ろう

○給食を用意してくれたすべての方たちへの感謝の気持ちをもって,食前・食後の挨拶をしよう。
○給食でとれる栄養を知ろう。
○減らさない・食べ残さない努力をしよう。

１１月２４日は、和食の日です！

和食は、ユネスコの世界無形文化遺産に登録されています。和食に親しんでもらうため、11月24日は白いご飯を中心とした和食の献立とします。
沢煮椀には、昆布と鰹節でとっただしを使用する予定です。
ごはん・おかず、汁物を交互に食べる習慣を身に付けられるよう指導していきます。

令和8年度11月予定献立表

16 月	コーンピラフ	○	鶏もも　50g	米, おおむぎ(米粒麦) , サラダ油	にんにく, にんじん, 玉葱, マッシュルーム(水煮), ホールコーン, ピーマン	624 kcal
	ミネストローネ		鳥がら, ベーコン, レンズまめ(乾)	サラダ油, じゃがいも, マカロニ	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, えのきたけ, トマト水煮(ダイス缶)	20.0 g
	サラダ(ｶﾞｰﾘｯｸ醤油ドレッシング)			サラダ油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ブロッコリー, 玉葱	17.9 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	
17 火	麦ごはん	○		精白米, 押麦		601 kcal
	かつおの生姜煮		かつお　角切り	三温糖	しょうが	34.4 g
	キャベツのおひたし		かつお加工品(かつお節)		キャベツ	15.6 g
	呉汁		豚肉, 大豆, 豆乳, 白みそ, 赤みそ, カットわかめ	サラダ油, じゃがいも	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, こまつな	
18 水	アップルサンド	○		コッペパン, バター, グラニュー糖	りんご, レモン(果汁、生)	578 kcal
	チキンシチュー		鳥がら, 鶏肉, 調理用牛乳, 生クリーム	サラダ油, じゃがいも, 薄力粉	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, マッシュルーム(水煮)	22.1 g
	ベーコンサラダ		ベーコン	サラダ油, 上白糖	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん	23.0 g
19 木	油麩丼	○	鶏もも, たまご	精白米, 押麦, 三温糖, 油麩	玉葱, にんじん, 干し椎茸, ねぎ	582 kcal
	味噌汁		白みそ, 赤みそ	じゃがいも	玉葱	22.4 g
	果物（りんご）				りんご	14.1 g
20 金	みそラーメン	○	豚ひき肉, 赤みそ	むし中華めん, サラダ油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, もやし, キャベツ, にら	653 kcal
	里芋入りビーンズポテト		大豆	さといも, じゃがいも, 揚げ油, でんぷん		24.4 g
	菊花みかん				みかん	24.2 g
24 火	新潟県魚沼産コシヒカリごはん いい和食の日	麦茶		精白米		502 kcal
	鮭の揚げ煮		生鮭　50g	でんぷん, 揚げ油, 上白糖		26.5 g
	五目豆		油揚げ, 大豆	サラダ油, こんにゃく, 上白糖	ごぼう, にんじん, 干し椎茸	14.0 g
	だしを味わう沢煮椀		昆布(だし), かつお節, 鶏肉(挽肉)	調合油	にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	
25 水	和風あんかけ丼	○	厚削り節(だし), 昆布(だし), 豚ひき肉, 木綿豆腐	精白米, 押麦, サラダ油, でんぷん	しょうが, にんにく, キャベツ, たけのこ(水煮), にんじん, えのきたけ, ねぎ	609 kcal
	しらすポン酢あえ		しらす(釜揚げしらす)	上白糖	キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, レモン(果汁、生)	22.4 g
	焼きまんじゅう		赤みそ	薄力粉, 上白糖, サラダ油, 黒砂糖		17.2 g
26 木	フレンチトースト	○	調理用牛乳, たまご	食パン　, バター, 上白糖		590 kcal
	ブイヤベース		鶏もも, ベーコン, ほたてがい(水煮), あさり　むきみ, ひよこまめ(乾)	サラダ油, じゃがいも	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, トマト水煮(ダイス缶) , パセリ	18.6 g
	サラダ　粒マスタードソース			サラダ油	キャベツ, にんじん, もやし	24.2 g
27 金	親子丼	○	鶏肉(薄切り), 削り節(だし), 絹ごし豆腐, たまご	米, サラダ油, 上白糖, でんぷん	にんじん, 玉葱, 糸みつば	622 kcal
	じゃこ入大根ｻﾗﾀﾞ		大豆, しらす干し(半乾燥品)	上白糖	キャベツ, だいこん	29.1 g
	みそ汁		昆布(だし), 削り節(だし), 油揚げ, 白みそ, カットわかめ	じゃがいも	キャベツ, こまつな, ねぎ	18.9 g
28 土	ビーンズキーマカレー	○	鶏ひき肉, ひよこまめ(乾) , 大豆	精白米, サラダ油, 薄力粉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, マッシュルーム(水煮)	628.0 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	上白糖, ごま油	キャベツ, にんじん, ブロッコリー	19.4 g
	ヨーグルト		加糖ヨーグルト			12.8 g

学校給食実施基準：エネルギー611～650kcal　たんぱく質21.1～32.5g　脂質14～22g

今月の平均栄養価：エネルギー601kcal　たんぱく質24.5g　　脂質18.8g　食塩相当量2.2g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。
　栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.8～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍を提供しています。

※天候等の事情により、食材が変更されることがあります。