令和8年度

# 11月 献立表

〈11月のめあて〉
きらいな食べ物をなくそう

文京区立駒本小学校

| 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 | エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 水 | ツナそぼろご飯 | | ツナ,鶏肉 | 精白米,押麦,砂糖,サラダ油 | 人参,ごぼう,生姜,ホールコーン | 662 kcal |
| | 肉じゃが | ○ | 豚肉,高野豆腐 | 砂糖,サラダ油,こんにゃく,じゃがいも | 人参,玉ねぎ | 28.8 g |
| | 焼き油揚入からしあえ | | 油揚げ | | キャベツ,もやし,小松菜 | 22.0 g |
| | | | | | | 2.3 g |
| 5 木 | ホットドッグ | | フランクフルト | ★コッペパン | キャベツ | 654 kcal |
| | カレーシチュー | ○ | 豚肉,大豆 | サラダ油,じゃがいも,米粉 | にんにく,生姜,玉ねぎ,人参, | 29.3 g |
| | 果物（かき） | | | | かき | 27.6 g |
| | | | | | | 2.8 g |
| 6 金 | | | | | | 657 kcal |
| | かみかみごはん（いい歯の日） | ○ | 豚肉,赤みそ | 精白米,こんにゃく,サラダ油,砂糖 | 人参,ピーマン,ごぼう,きくらげ(乾) | 31.0 g |
| | れんこんシャキシャキサラダ（かむかむメニュー） | | 青大豆,ひじき,白いんげん豆 | サラダ油,砂糖,ごま油 | れんこん,ホールコーン,人参 | 21.9 g |
| | けんちん汁 | | 豚肉,赤みそ,豆腐 | こんにゃく,サラダ油,砂糖,ごま油,里芋 | ごぼう,人参,大根,長ねぎ | 2.1 g |
| 9 月 | うどんかいじんのおかめうどん | ○ | 鶏肉,かまぼこ,なると,カットわかめ | 冷凍うどん,サラダ油,小町麸,砂糖 | 干し椎茸,長ねぎ,小松菜 | 604 kcal |
| | わかめと野菜の和え物 | | カットわかめ | ごま油 | 大根,人参,きゅうり | 25.3 g |
| | チリリの黒みつ味 温泉蒸しパン | ○ | 豆乳 | 薄力粉,黒砂糖,氷砂糖,サラダ油 | | 15.7 g |
| | | | | | | 2.7 g |
| 10 火 | ご飯 | | | 精白米 | | 653 kcal |
| | 青空小人気のたこやきフライ（給食だよりをみてね） | | ★たこ,焼き竹輪(アレルゲンなし) | じゃがいも,,でんぷん,薄力粉,大豆油 | キャベツ,人参 | 25.4 g |
| | | | 青のり,かつおぶし | | | 23.3 g |
| | 青菜とツナの和え物（9日～11日おはなし給食） | ○ | ツナ | サラダ油,砂糖 | キャベツ,小松菜,きゅうり,玉ねぎ | 2.2 g |
| | ごま豚汁 | | 豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ | ★白ごま | 人参,大根,ごぼう,しめじ,長ねぎ | |
| 11 水 | 胚芽コッペパン | | | ★胚芽パン | | 602 kcal |
| | キキの小さめ肉だんごのトマト煮 | ○ | 牛肉,豚肉 | でんぷん,じゃがいも,砂糖 | 玉ねぎ,人参,ダイストマト | 29.9 g |
| | ビーンズサラダ | | 大豆,白いんげん豆,ベーコン | 砂糖,サラダ油 | 玉ねぎ,人参,キャベツ,きゅうり | 25.9 g |
| | 果物（早香） | | | | 早香 | 2.1 g |
| 12 木 | 吹き寄せごはん(栗入り) | | 鶏肉 | 精白米,もち米,★栗,サラダ油 | 人参,しめじ | 639 kcal |
| | さばの塩焼き | ○ | ★さば | | | 27.0 g |
| | おひたし | | | | 小松菜,人参,もやし | 26.5 g |
| | みそ汁 | | 赤みそ,白みそ,生揚げ | じゃがいも | 玉ねぎ | 2.8 g |
| 13 金 | マーボー丼 | | 豚肉,豆みそ,赤みそ,豆腐 | 精白米,サラダ油,砂糖,でんぷん,ごま油 | にんにく,生姜,長ねぎ,玉ねぎ,人参,エリンギ | 618 kcal |
| | 丸ごとわかめスープ | ○ | 鶏肉,生わかめ,茎わかめ | ごま油 | 長ねぎ | 28.2 g |
| | | | めかぶわかめ | | | 22.1 g |
| | 果物（りんご） | | | | ★りんご | 2.9 g |
| 16 月 | 根菜ピラフ | | 鶏肉 | 精白米,サラダ油 | にんにく,ごぼう,人参,れんこん | 647 kcal |
| | きびなごのカラフルマリネ | ○ | ★きびなご | 大豆油,オリーブ油,砂糖,でんぷん | 玉ねぎ,赤パプリカ,黄パプリカ,ピーマン | 27.1 g |
| | 豆乳きのこスープ | | ベーコン,鶏肉,豆乳 | サラダ油 | 玉ねぎ,しめじ,えのきたけ | 24.0 g |
| | | | | | クリームコーン | 2.6 g |
| 17 火 | ご飯 | | | 精白米 | | 641 kcal |
| | ひじき入り卵焼き | ○ | 鶏肉,ひじき,★たまご | サラダ油,砂糖 | 玉ねぎ,人参 | 26.6 g |
| | 切干大根の含め煮 | | 油揚げ | 糸こんにゃく,サラダ油,砂糖 | 切干大根,干し椎茸,人参,小松菜 | 21.9 g |
| | すまし汁 | | 豆腐,カットわかめ | | 長ねぎ,えのきたけ | 2.4 g |
| | 果物（みかん） | | | | みかん | |
| 18 水 | シシジューシー | | 豚肉,刻み昆布 | 精白米,押麦,サラダ油 | 人参,しめじ | 621 kcal |
| | パリパリサラダ | ○ | | ワンタンの皮,大豆油,砂糖 | キャベツ,ホールコーン,ほうれん草 | 25.3 g |
| | | | | サラダ油 | 玉ねぎ | 22.6 g |
| | 白身魚の三平汁 | | ★まだら,生揚げ,白みそ | こんにゃく,じゃがいも | 人参,大根,白菜,長ねぎ | 2.9 g |
| 19 木 | ご飯 / じゃこ佃煮ふりかけ | | ★ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布 | 精白米 / 砂糖 | | 647 kcal |
| | すき焼き風煮 | ○ | 牛肉,豆腐 | 砂糖,サラダ油,糸こんにゃく,じゃがいも,小町麸 | 玉ねぎ,人参,しめじ,長ねぎ | 25.9 g |
| | 大根のみそドレあえ | | 赤みそ | 砂糖,サラダ油,ごま油 | 人参,キャベツ,もやし,大根 | 22.7 g |
| | 果物（早香） | | | | 早香 | 2.3 g |
| 20 金 | あしたばコッペ | | | ★あしたばパン | | 593 kcal |
| | さかなのピザ焼き | ○ | ★まだら,★ピザチーズ | サラダ油 | 玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン | 31.1 g |
| | 人参とレーズンのサラダ | | | サラダ油,砂糖 | キャベツ,きゅうり,人参,レーズン,玉ねぎ | 23.5 g |
| | ポトフ | | ベーコン,豚肉 | サラダ油,じゃがいも | 玉ねぎ,キャベツ,人参,セロリ | 2.9 g |
| 24 火 | ご飯 | | | 精白米 | | 608 kcal |
| | ぶりの竜田揚げ（いい日本食の日） | | ★ぶり | でんぷん,大豆油 | 生姜 | 27.4 g |
| | 菊花入り酢の物 | 麦茶 | 糸寒天 | 砂糖 | 小松菜,人参,もやし,菊のり | 22.5 g |
| | 吉野汁 | | 鶏肉,生揚げ | でんぷん | 人参,大根,長ねぎ,小松菜 | 1.6 g |
| | 白花豆のプリン | | 粉寒天,★牛乳,白いんげん豆ペースト,きな粉 | 砂糖,黒砂糖 | | |
| 25 水 | ねぎ豚塩だれ丼 | | 豚肉 | 精白米,ごま油,でんぷん | 長ねぎ,にんにく,玉ねぎ,もやし,にら | 619 kcal |
| | | ○ | | | レモン果汁 | 27.9 g |
| | 五目スープ | | 鶏肉 | サラダ油,じゃがいも | 玉ねぎ,人参,チンゲン菜 | 23.2 g |
| | 果物（夢オレンジ） | | | | 夢オレンジ | 2.2 g |
| 26 木 | ガーリックフランス | | | ★ソフトフランスパン,★バター | パセリ | 635 kcal |
| | 魚とチキンのクリームスープ | ○ | ★銀鮭,鶏肉,★牛乳 | サラダ油,コーンスターチ | 人参,マッシュルーム,玉ねぎ | 28.6 g |
| | | | | シェルマカロニ | | 29.7 g |
| | マセドアンサラダ | | | じゃがいも,サラダ油 | 玉ねぎ,きゅうり,キャベツ,人参 | 2.2 g |
| 27 金 | ジャンバラヤ | | 鶏肉 | 精白米,サラダ油 | にんにく,玉ねぎ,人参,ピーマン | 608 kcal |
| | | ○ | | | 赤ピーマン,ダイストマト | 22.9 g |
| | きのこのペンネ | | ベーコン | サラダ油,ペンネマカロニ | にんにく,玉ねぎ,しめじ,えのきたけ,エリンギ | 22.0 g |
| | じゃがたまスープ | | ★たまご | じゃがいも,でんぷん | 玉ねぎ,人参 | 2.2 g |
| 30 月 | しょうゆラーメン | | 豚肉 | 蒸し中華めん,ごま油,サラダ油,砂糖 | 長ねぎ,生姜,人参,玉ねぎ,キャベツ | 600 kcal |
| | | ○ | | | もやし | 25.2 g |
| | 乳ない豆腐 | | 粉寒天,★牛乳 | 砂糖 | みかん缶,黄桃缶,パイン缶 | 20.7 g |
| | | | | | | 2.5 g |

◎食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【11月6日(金)いい歯の日】いい歯の日は語呂合わせで、１１月８日ですが、給食では６日に提供します。
ごぼう・れんこん・豆・豚もも肉など、よくかんでほしい食材を使っています。
【11月25日(水)夢オレンジ】『天草』×『南香』のかけあわせでできた新しい柑橘。
2005年に品種登録されています。愛媛県産。
【11月24日(火)いい日本食の日】この日は魚沼から新米が届きます。また麦茶を提供します。

今月の平均エネルギー：628Kcal
たんぱく質：26.5g
エネルギー目標値　：611～650Kcal
たんぱく質：21.1～32.5g

※日本食品標準成分表（文部科学省）の改訂にい、
文京区学校給食摂取基準の運用を見直しています。