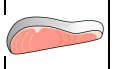
令和8年度　11月　給食献立表

江東区立豊洲西小学校

日		主食	牛乳	おかず	あかのなかま からだ（ち・にく・ほね）を つくるもとになる	きのなかま エネルギー（ねつやちから） のもとになる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 水		おやこどん	○	じゃがいもの　カレーキンピラ かき	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・のり・ぶたにく	こめ・さとう・でんぷん・あぶら・こんにゃく・じゃがいも・ごま	たまねぎ・にんじん・ごぼう・かき	637 kcal 25.0 g 19.5 g 2.1 g
5 木		カレーつけうどん	○	スコップポテト　たこやきふう はりはりゆでやさい	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たこ・ベーコン・とうにゅう・あおのり・かつおぶし・ちりめんじゃこ・ロースハム	うどん・あぶら・さとう・でんぷん・じゃがいも・マヨネーズ・はるさめ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・こまつな・しょうが・きりぼしだいこん・キャベツ・きゅうり	607 kcal 24.0 g 24.4 g 3.5 g
6 金		くろざとうパン	○	ポテトとチキンの　エッググラタン ウィンナーと　やさいのトマトに みかん	ぎゅうにゅう・とりにく・なまクリーム・たまご・チーズ・ウィンナー	コッペパン・あぶら・バター・こむぎこ・じゃがいも・パンこ	たまねぎ・エリンギ・にんにく・にんじん・セロリー・トマト・グリンピース・みかん	615 kcal 26.3 g 29.2 g 29.2 g 2.5 g
9 月	みえけんのりょうり 	ごはん おかかこんぶふりかけ	○	みえけんのツぎょうざ（ジャンボあげぎょうざ） からしじょうゆあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう・かつおぶし・こんぶ・ぶたにく・とりにく・とうふ・もずく	こめ・さとう・ぎょうざのかわ・あぶら・でんぷん・じゃがいも	キャベツ・ねぎ・にら・ほししいたけ・にんにく・しょうが・もやし・こまつな・にんじん	617 kcal 24.0 g 16.8 g 2.0 g
10 火		わかめごはん	○	さばのコチュジャンやき もやしとわかめの　ごまじょうゆ じゃがいもと　なまあげのにもの	ぎゅうにゅう・わかめ・さば・ぶたにく・なまあげ	こめ・ごま・さとう・あぶら・じゃがいも・こんにゃく	しょうが・にんにく・ねぎ・もやし・こまつな・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ	628 kcal 28.0 g 28.0 g 22.8 g 2.1 g
11 水		ココアあげパン	○	あきさけのとうにゅう　こめこシチュー フルーツパンチ（タピオカ入り）	ぎゅうにゅう・ベーコン・とりにく・さけ・とうにゅう	ミルクパン・あぶら・さとう・さつまいも・じゃがいも・こめこ・マーガリン・タピオカパール	たまねぎ・にんじん・しめじ・ブロッコリー・レモン・おうとう（缶）・パイン（缶）	671 kcal 26.1 g 23.2 g 2.0 g
12 木		ごはん	○	ぶたキムチどうふ わかめとやさいの　ちゅうかあえ りんご	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・うずらたまご・わかめ	こめ・あぶら・さとう・でんぷん・ごま	にんにく・しょうが・ねぎ・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・えのきたけ・はくさい・はくさいキムチづけ・にら・キャベツ・も	602 kcal 25.9 g 19.5 g 2.3 g
13 金		ごはん ひじきふりかけ	○	さけのしおやき じゃがいもの　キンピラいため だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう・かつおぶし・さけ・とりにく・あぶらあげ	こめ・さとう・あぶら・こんにゃく・じゃがいも	にんじん・ごぼう・だいこん・えのきたけ・ねぎ・こまつな	590 kcal 27.0 g 27.0 g 17.0 g 2.3 g
16 月		キーマカレーライス	○	オムレツ コールスローサラダ アロエとぶどうの　ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・ロースハム・たまご・とうにゅう・ツナ・ヨーグルト	こめ・あぶら・マーガリン・じゃがいも・さとう	にんにく・しょうが・セロリー・たまねぎ・にんじん・トマト・グリンピース・こまつな・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・はくとう（缶）・ぶどう（缶）	706 kcal 27.3 g 25.4 g 2.3 g
17 火		ごましおごはん	○	なまあげのそぼろに なめたけあえ ゆめオレンジ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・なまあげ・かつおぶし	こめ・ごま・あぶら・こんにゃく・さとう・でんぷん	しょうが・にんじん・たまねぎ・たけのこ（缶）・ほししいたけ、グリンピース・こまつな・もやし・えのきたけ・オレンジ	620 kcal 25.6 g 20.3 g 2.1 g
18 水	やまぐちけんりょうり 	ごはん	○	チキンチキンごぼう こまつなのおかかあえ けんちょうに みかん	ぎゅうにゅう・とりにく・かつおぶし・あぶらあげ・とうふ	こめ・あぶら・でんぷん・さとう	しょうが・ごぼう・えだまめ・こまつな・もやし・だいこん・にんじん・ほししいたけ・みかん	651 kcal 25.2 g 17.7 g 1.9 g
19 木	ねりまくのキャベツ 	しろごまとうにゅう タンタンうどん	○	のりおかかあえ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ・とうにゅう・あぶらあげ・かつおぶし・のり・なまクリーム	うどん・あぶら・さとう・ごま・さつまいも・バター	にんじん・キャベツ・ねぎ・もやし・こまつな	635 kcal 23.6 g 26.4 g 2.4 g
20 金	ねりまくのだいこん 	くりごはん 	○	わふうハンバーグ こまつなとひじきの　あえもの だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・たまご・ほしひじき・あぶらあげ	こめ・くり・さとう・マーガリン・パンこ・あぶら・ごま・じゃがいも	たまねぎ・もやし・こまつな・にんじん・だいこん・ねぎ	634 kcal 28.1 g 19.2 g 2.7 g
23		勤労感謝の日（きんろうかんしゃのひ）						
24 火	わしょくのひ 	ふきよせごはん	○	めひかりのごまてんぷら かみかみじゃこあえ あんかけじる	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・ししゃも・しらすぼし・こんぶ・とうふ	こめ・あぶら・さとう・こむぎこ・ごま・でんぷん・こんにゃく	にんじん・だいこん・きゅうり・もやし・ねぎ・こまつな	576 kcal 22.9 g 22.5 g 2.3 g
25 水		シーフードピラフ	○	レバーのマリアナソース ABCマカロニスープ みかん	ぎゅうにゅう・ベーコン・いか・えび・あさり・ぶたにく・だいず	こめ・あぶら・バター・でんぷん・じゃがいも・さとう・マカロニ	にんにく・にんじん・たまねぎ・こまつな・にんじん・セロリー・キャベツ・みかん	582 kcal 24.5 g 20.6 g 2.0 g
26 木		ナン	○	チキンカレー ツナサラダ むらまつさんの　あいづみしらずがき	ぎゅうにゅう・とりにく・レンズまめ・なまクリーム・ツナ	ナン・あぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ・はちみつ・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・しめじ・トマト・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・レモン・かき	611 kcal 23.2 g 26.8 g 2.6 g
27 金	ゆうきやさい 	ごはん だしがら ふりかけ	○	さけのさいきょうやき やさいの　だしじょうゆあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう・こんぶ・さけ・あぶらあげ・とりにく・ちくわ・とうふ	こめ・さとう・ごま・あぶら・こんにゃく・さといも・ちくわふ	キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・だいこん・ねぎ	569 kcal 27.6 g 16.8 g 2.2 g
30 月		ごはん ゆかりごまふりかけ	○	いかといものかりんあげ はるさめサラダ あさりとたまねぎの　みそしる	ぎゅうにゅう・しらす・いか・ロースハム・あぶらあげ・あさり	こめ・ごま・あぶら・でんぷん・じゃがいも・はるさめ・さとう	ゆかり・しょうが・きゅうり・もやし・こまつな・にんじん・たまねぎ・ねぎ	637 kcal 25.4 g 19.1 g 2.5 g

※献立は食材料の都合により、変更になる場合があります。ご了承ください。※地産地消（地域でできたものを地域で食べる）や 有機農産物（野菜）を使用した給食を提供予定です。

おうちのかたへ

みんなで気持ちよく給食の時間を過ごせるように、以下3点ご協力をお願いします。
①給食当番は、マスクを着用します。ご家庭でマスクをご用意ください。
②ランチョンマットをご用意ください。清潔な状態で給食を食べられるよう、汚れたら適宜とりかえてください。
③給食当番の児童は週末に給食着を持ち帰ります。ご家庭で洗濯とアイロンがけを行い、週の初めに持たせてください。
なお、香りがつく洗剤の使用はご遠慮いただくようご協力お願いします

11月の目標

給食目標「感謝して食事をしよう」

栄養目標「健康な食生活を心がけよう」