令和8年度 11月給食献立表

江東区立豊洲北小学校

日		主食	牛乳	おかず	あか のなかま からだをつくる もとになる	き のなかま エネルギーの 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		ごはん エコふりかけ	○	スタミナにくじゃが だいずとチーズのサラダ きっかみかん	ぎゅうにゅう(飲用) さばけずりぶし ぶたにく だいず ちりめんじゃこ チーズ	こめ さとう こんにゃく じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	にんじん こねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	645 kcal 23.8 g 19.0 g 1.7 g
5 木	就学時健診 (11:50～ 給食)	あつあげキムチどん	○	かんこくふうわかめスープ コグマチップス(さつまいもチップス)	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく なまあげ とりにく わかめ	こめ さとう でんぷん さつまいも あぶら ごまあぶら	にんじん にら しょうが にんにく たまねぎ はくさい キムチ(はくさい) ねぎ もやし えのきたけ	625 kcal 22.8 g 20.0 g 2.0 g
6 金		ミルクコッペパン てづくりりんごジャム	○	かじきのこうそうパンこやき キャベツといかのサラダ ポテトポタージュ	ぎゅうにゅう(飲用、調理用) かじきまぐろ いか ベーコン とうにゅう なまクリーム	ミルクパン さとう パンこ じゃがいも オリーブゆ あぶら ごま	ブロッコリー にんじん パセリ りんご レモン にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	633 kcal 29.3 g 26.9 g 2.3 g
9 月	おはなし 給食	ごはん	○	にくどうふ(『とうふちゃん』より) わかめいりゆでやさい りんご	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく さばけずりぶし とうふ わかめ	こめ しらたき くるまふ さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり りんご	610 kcal 23.3 g 21.4 g 1.7 g
10 火		シャンハイやきそば	○	じゃがいもといりこのスパイシーあげ ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく えび だいず とりにく とうふ たまご ちりめんじゃこ	ちゅうかめん さとう じゃがいも でんぷん ごまあぶら あぶら	にんじん にら こまつな しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ もやし はくさい ねぎ	583 kcal 28.9 g 25.9 g 3.0 g
11 水	1年生 音楽会 メニュー	ターメリックライス	○	***チキンカランガ*** *[ケニアのシチュー]* ***チャナ・カチュンバリ*** *[ひよこまめのサラダ]* フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう(飲用) とりにく ひよこまめ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん ホールトマト コリアンダー トマト パセリ しょうが にんにく セロリ たまねぎ グリンピース きゅうり あかたまねぎ キャベツ レモン みかん おうとう パイン バナナ	603 kcal 21.8 g 16.4 g 1.6 g
12 木	おはなし 給食 6年生 社会科見学	ごまごはん	○	ツナカレーコロッケ (『こまったさんのコロッケ』より) わふうコールスロー だいこんととうふのみそしる	ぎゅうにゅう(飲用) ツナ ハム かつおぶし さばけずりぶし あぶらあげ とうふ	こめ じゃがいも マッシュポテトこ こむぎこ パンこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん ねぎ	691 kcal 23.6 g 24.0 g 2.4 g
13 金	3年生 音楽会 メニュー	なめし	○	おでん きゅうりとキャベツのゆかりづけ ***たべられるスライム?!***	ぎゅうにゅう(飲用) さばけずりぶし ちくわ(卵無) あげボール(卵無) なまあげ はんぺん(卵無) うずらたまご しらすぼし	こめ こんにゃく じゃがいも ちくわぶ でんぷん さとう ごま	だいこんは にんじん ゆかり だいこん きゅうり キャベツ オレンジジュース みかん	624 kcal 21.4 g 13.6 g 1.9 g
16 月		おあげの たまごとじどん	○	いそかあえ くずきりじる	ぎゅうにゅう(飲用) とりにく あぶらあげ たまご さばけずりぶし とうふ のり だしこんぶ	こめ さとう くずきり あぶら ごま あぶら	にんじん みつば こまつな たまねぎ しいたけ キャベツ もやし はくさい しめじ	638 kcal 28.6 g 22.4 g 2.4 g
17 火	2年生 音楽会 メニュー	スパゲッティ ペスカトーレ	○	ポパイサラダ ***そらとぶじゅうたんパイ***	ぎゅうにゅう(飲用) あさり いか えび ハム チーズ なまクリーム	スパゲッティ さとう パイシート(卵無) あぶら オリーブゆ バター	パセリ にんじん ホールトマト ほうれんそう かぼちゃ にんにく セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	629 kcal 24.7 g 21.1 g 2.1 g
18 水	お米 食べ比べ	ごはん(とちぎのほし) キムムッチ	○	ヤンニョムさば さんしょくナムル トマトとたまごのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう(飲用) さば とりにく とうふ たまご のり	こめ さとう でんぷん はちみつ ごまあぶら ごま あぶら	こまつな にんじん トマト にんにく しょうが もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	673 kcal 29.2 g 27.4 g 2.7 g
19 木	5年生 音楽会 メニュー	ごはん	○	***Greeeenな とりつくね*** かわりポテトサラダ とうみょうのかきたまじる ***あおりんご***	ぎゅうにゅう(飲用) とりにく だいず みそ たまご ツナ かつおぶし さばけずりぶし	こめ パンこ さとう でんぷん じゃがいも ごま あぶら	こまつな にんじん とうみょう たまねぎ しょうが きゅうり たくあん(だいこん) えのきたけ あおりんご	664 kcal 27.2 g 21.2 g 2.0 g
20 金	4年生 音楽会 メニュー	***あつまれ！ もりのなかまトースト***	○	***どうぶつのもりのクラムチャウダー*** ハーブチキンサラダ	ぎゅうにゅう(飲用、調理用) ベーコン とうにゅう あさり ほたて とりにく チーズ なまクリーム	しょくパン さとう はちみつ じゃがいも こめこ バター あぶら	にんじん パセリ あかパプリカ セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり きパプリカ にんにく	631 kcal 26.3 g 27.3 g 2.4 g
24 火	6年生 音楽会 メニュー	***はなさきちらしずし***	○	***ごもくしんじょとぶたにくのにもの*** ***おはなみそしる*** ***きっかみかん***	ぎゅうにゅう(飲用) さけ ハム ぶたにく ごもくしんじょ さばけずりぶし とうふ かまぼこ(卵無) たまご だしこんぶ	こめ さとう こんにゃく はなふ ごま あぶら	さやえんどう にんじん こねぎ こまつな はす きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ みかん	641 kcal 29.5 g 19.7 g 2.4 g
25 水	熊本県 郷土料理 5年生 社会科見学	たかなめし	○	きびなごのごまがらめ わかめのからしあえ タイピーエン(はるさめスープ)	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく かまぼこ(卵無) いか うずらたまご きびなご わかめ	こめ さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら ごま あぶら	たかなづけ こまつな にんじん たけのこ キャベツ もやし しょうが たまねぎ きくらげ	589 kcal 25.2 g 19.7 g 2.6 g
26 木	音楽会 お米 食べ比べ	ごはん(つやひめ)	○	さけのバターしょうゆやき じゃがいものきんぴらいため さわにわん かき	ぎゅうにゅう(飲用) さけ ぶたにく さばけずりぶし とりにく	こめ こんにゃく さとう じゃがいも バター あぶら ごま	にんじん みつば ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ かき	620 kcal 27.3 g 18.8 g 2.1 g
27 金	音楽会	ガーリックトースト	○	ポークビーンズ いりたまごいりゆでやさい	ぎゅうにゅう(飲用) ベーコン ぶたにく だいず たまご	しょくパン じゃがいも こむぎこ さとう バター あぶら	パセリ にんじん ホールトマト にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	655 kcal 25.9 g 30.1 g 2.8 g
28 土	音楽会 ド･レ･ミ 献立	ドリア	○	レモンドレッシングサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう(飲用、調理用) とりにく とうにゅう えび いか ベーコン レンズまめ なまクリーム チーズ	こめ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら オリーブゆ	パセリ あかパプリカ にんじん ホールトマト たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり きパプリカ ピーマン レモン にんにく セロリ	640 kcal 23.2 g 21.7 g 2.2 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。

おうちの方へ

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って帰ります。給食着の洗濯、アイロンがけを行い、週の初めに持たせてください。

11月の目標
＜給食指導目標＞
感謝して食事をしよう
＜食育目標＞
健康な食生活を心がけよう

11月