

令和8年度

11月給食献立表

日	主食	牛乳	おかず	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	たまごとやさいのクッパ	○	もやしとこまつなのナムル だいこんもち	とり肉,とうふ,たまご,牛乳, しらすばし	米,米粒麦,てんぷん,ごま油, 白すりごま,さとう,白玉粉	にんじん,たまねぎ,ニラ,ながねぎ, もやし,こまつな,にんにく,だいこん	570 kcal 21.8 g 16.6 g 2.5 g
5木	マーボーどん <div>運動会予備日②</div>	○	パリパリサラダ ラッキーゼリー <div>浜小73さい 開校記念デザート</div>	豆腐,豚ひき肉,赤みそ, 八丁みそ,牛乳,粉寒天, ゼラチン	米,押し麦,米ぬか油,ごま油, さとう,てんぷん,わんたんの皮, 揚げ油,	にんにく,しょうが,たけのこ缶,にんじん 乾しいたけ,ニラ,ながねぎ,こまつな, キャベツ,たまねぎ,オレンジジュース, グレープジュース	639 kcal 24.1 g 20.6 g 2.4 g
6金	新潟県小千谷市産ごはん <div>杉並区の交流都市紹介</div>	○	チキンタレカツ のっぺいじる こまつなともやしのいそあえ	牛乳,とり肉,油あげ,とうふ, のり	米,小麦粉,パン粉,揚げ油,さとう, 米ぬか油,こんにゃく,じゃがいも, てんぷん	にんにく,にんじん,だいこん, ながねぎ,こまつな,もやし,コーン缶	610 kcal 27.2 g 19.7 g 2.3 g
9月	とりとごぼうのピラフ	○	白いんげんまめとやさいのスー やきりんご	とり肉,ベーコン,牛乳,ぶた肉, 白いんげん豆	米,米粒麦,バター,米ぬか油, 揚げ油,じゃがいも,マカロニ, さとう,マーガリン(乳無し)	たまねぎ,赤ピーマン,ごぼう,にんにく, にんじん,キャベツ,こまつな, りんご(加熱調理)	578 kcal 21.8 g 18.0 g 2.6 g
10火	新米のセルフおにぎり <div>国産食材の日</div>	○	にくじゃが こまつなともやしのしょうがじょうゆあえ くだもの(みかん)	かつお節,のり,牛乳, ぶた肉	米,炒め油,つきこんにゃく, じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,こまつな, もやし,しょうが,みかん	607 kcal 23.6 g 14.6 g 2.0 g
11水	はちみつレモントースト	○	ボークビーンズ じゃこサラダ	牛乳,大豆,ぶた肉, ちりめんじゃこ	食パン,マーガリン(乳無し),バター, さとう,はちみつ,米ぬか油, じゃがいも,白炒りごま,ごま油	レモン,セロリー,にんじん,たまねぎ, こまつな,キャベツ,きゅうり	595 kcal 26.6 g 22.4 g 2.9 g
12木	むぎごはん	○	サケのからあげ韓国風だれ トックスープ チャプチェ	牛乳,生サケ,とり肉,ぶた肉	米,押し麦,てんぷん,揚げ油, ごま油,さとう,トック,米ぬか油, 韓国はるさめ,白炒りごま	しょうが,にんにく,にんじん,はくさい, ながねぎ,こまつな,もやし, ほうれんそう,乾しいたけ	676 kcal 30.6 g 22.0 g 2.1 g
13金	こうやとうふの そばろごはん	○	せんべいじる はくさいとこまつなの ごまじょうゆあえ	とり挽き肉,高野豆腐,牛乳, 油あげ	米,米粒麦,米ぬか油,さとう,里芋, 南部かやきせんべい, サラダこんにゃく,白すりごま	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ, だいこん,えのきたけ,万能ねぎ, はくさい,こまつな	593 kcal 24.8 g 18.3 g 2.5 g
16月	むぎごはん のりのつくだに	○	だいずいりカレーコロッケ 生あげとなめこのみそしる きりぼしだいこんのサラダ	のり,牛乳,大豆,豚ひき肉, 生あげ,乾燥わかめ,白みそ, 赤みそ,かつお節	米,押し麦,さとう,炒め油, じゃがいも,小麦粉,パン粉, 揚げ油,米ぬか油,白炒りごま	にんじん,たまねぎ,なめこ, 切干大根,こまつな,もやし	674 kcal 24.4 g 23.7 g 3.0 g
17火	きつねごはん	○	あんかけたまごやき さつまじる かぶのさんしょくあえ	油あげ,牛乳,たまご,とり肉, 白みそ,赤みそ,かつお節	米,米粒麦,さとう,米ぬか油, てんぷん,こんにゃく,さつまいも	にんじん,さやえんどう,コーン缶, ごぼう,だいこん,ながねぎ,かぶ, かぶの葉,しょうが,レモン	595 kcal 25.6 g 19.4 g 2.9 g
18水	とりめし <div>国産食材の日</div>	○	がね とうふのすましじる くだもの(りんご)	とり肉,油あげ,牛乳,たまご, とうふ	米,米粒麦,米ぬか油,こんにゃく, さとう,さつまいも,上新粉, 小麦粉,揚げ油	にんじん,ごぼう,しめじ,乾しいたけ, しょうが,こまつな,ながねぎ,りんご	593 kcal 20.6 g 19.1 g 2.2 g
19木	シーフードの トマトスパゲティ	○	おんやさいのレモンびたし りんごのケーキ	ベーコン,いか,むきえび,あさり, 粉チーズ,生クリーム,牛乳, たまご	スパゲティ,米ぬか油,さとう, 無塩バター,小麦粉,粉糖	にんにく,たまねぎ,しめじ,マッシュルーム缶, トマト缶,キャベツ,ブロッコリー,レモン にんじん,しょうが,りんご(加熱調理)	636 kcal 29.3 g 19.5 g 2.4 g
20金	ゆかりごはん	○	おでん いとかんてんのごますあえ くだもの(かき)	牛乳,さつまあげ,生あげ, 結び昆布,やきちくわ, 糸寒天,油あげ	米,押し麦,ちくわぶ,こんにゃく, さとう,ごま油,白すりごま	ゆかり,だいこん,にんじん,きゅうり, もやし,かき	552 kcal 20.9 g 14.6 g 2.7 g
24火	ふきよせごはん <div>いい日本食の日</div> <div>カミカミデー</div>	○	めひかりのからあげ ちゃんむし ツナのシャキシャキあえ	とり肉,油あげ,牛乳,めひかり, たまご,まぐろ缶	米,もち米,米粒麦,さとう, さつまいも,てんぷん,揚げ油, 生ふ,ごま油	にんじん,れんこん,乾しいたけ,しめじ, しょうが,切干大根,こまつな,きゅうり, もやし	568 kcal 26.7 g 18.2 g 2.8 g
25水	やきピロシキ	○	ボルシチ フルーツヨーグルト	豚ひき肉,牛乳,ぶた肉, 生クリーム,プレーンヨーグルト	コッペパン,米ぬか油,緑豆はるさめ, てんぷん,小麦粉,パン粉, じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんにく,セロリー,にんじん, キャベツ,ピーツ,もも缶,パイン缶, みかん缶	559 kcal 23.2 g 19.5 g 2.7 g
26木	バターライス エビクリームがけ	○	グリーンサラダ くだもの(きっかみかん)	むきえび,あさり,とり肉, ベーコン,牛乳,	米,米粒麦,バター,小麦粉, 米ぬか油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶, キャベツ,きゅうり,ブロッコリー, にんにく,みかん	608 kcal 24.0 g 22.0 g 2.1 g
27金	わかめごはん <div>1年生：校外学習</div>	○	てづくりさつまあげ とうにゅういりみそしる ゆかりキャベツ	たきこみわかめ,牛乳,いわし, たら,いか,白みそ,ぶた肉, とうふ,赤みそ,豆乳	米,米粒麦,さとう,小麦粉, 揚げ油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,しょうが,ごぼう, だいこん,ながねぎ,キャベツ,ゆかり	584 kcal 27.8 g 18.4 g 2.9 g
30月	むぎごはん	○	ホキのむぎみそやき どさんこじる おひたし	牛乳,ホキ,赤みそ,ぶた肉, わかめ,白みそ, おかか	米,押し麦,さとう,白すりごま, 米粒麦,じゃがいも, マーガリン(乳無し)	にんじん,たまねぎ,ホールコーン缶, ながねぎ,こまつな,もやし	559 kcal 26.6 g 13.9 g 3.0 g

☆食材納入の都合により変更することがありますのでご了承ください。アレルギーにかかわるときは、ご連絡させていただきます。
☆できるだけ給食で初めて食べる食材がないよう、使用食材をご確認いただけると安心です。

