令和８年度　11月の給食

給食回数：１７回

豊島区立仰高小学校

日／曜	献立	お も な 材 料 体を作る食品（肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻）	熱や力になる食品（米、パン、麺、油、砂糖、芋）	体の調子を整える食品（野菜、果物）	行事
11月2日 月	牛乳　かき揚げ丼 かいそうサラダ ちゃんこ汁	牛乳　えび　大豆 かいそう　鶏肉 たまご	米　油　米粉 小麦粉 砂糖	玉ねぎ　人参　キャベツ もやし　えのきたけ しめじ　大根　白菜　長ねぎ	
11月4日 水	牛乳　鮭ときのこのピラフ ホワイトシチュー フライドオニオンサラダ	牛乳　鶏肉　鮭 大豆　生クリーム	米　マーガリン　油 じゃが芋　小麦粉　バター 米粉　砂糖	にんにく　玉ねぎ　しめじ マッシュルーム　パセリ　人参 小松菜　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　もやし	
11月5日 木	牛乳　豆腐の中華煮丼 じゃこ入りサラダ 春雨スープ　みかん	牛乳　豆腐　豚肉 じゃこ　鶏肉	米　油　砂糖　でん粉 ごま油　ごま 春雨	にんにく　生姜　人参　小松菜 長ねぎ　しめじ　キャベツ もやし　チンゲンサイ　みかん	
11月6日 木	牛乳　えびクリームライス じゃが芋のハニーサラダ 柿	牛乳　えび　鶏肉 粉チーズ	米　油　マーガリン 小麦粉 じゃが芋　はちみつ	生姜　玉ねぎ 人参　キャベツ　ピーマン きゅうり　柿	
11月9日 月	牛乳　カレーミートドック ABCスープ りんご	牛乳　豚肉 ベーコン	コッペパン　マーガリン 油　パン粉 ABCパスタ	にんにく　玉ねぎ　しょうが　人参 きゃべつ　もやし　パセリ りんご	
11月10日 火	牛乳　ごはん ひじき入りつくね 切り干し大根のサラダ　みそ汁	牛乳　豆腐　鶏肉　ひじき ハム　油揚げ　みそ	米　油　でん粉 砂糖　ごま油 じゃが芋	玉ねぎ　エリンギ　大根 きゅうり　人参　もやし 大根　長ねぎ	
11月11日 水	コーヒー牛乳　仰高ラーメン キャベツの和え物 サイコロパンプキン&ポテト　ヨーグルト	コーヒー牛乳　豚肉　ハム なると ヨーグルト	中華めん　油　ごま油 砂糖　さつま芋 バター	にんにく　生姜　キャベツ 白菜　長ねぎ　人参　かぼちゃ もやし　チンゲンサイ	150周年 おめでとう給食
11月16日 月	牛乳　ごはん 揚げぎょうざ 春雨サラダ　卵キムチスープ	牛乳　ハム　鶏肉 豚肉　豆腐　卵	米　ぎょうざの皮　油 春雨　ごま油 砂糖　でん粉　小麦粉	にんじん　きゃべつ　玉ねぎ　しめじ もやし　にんにく　生姜　にら えのきたけ　キムチ　長ねぎ　きゅうり	
11月17日 火	牛乳　スパゲティミートビーンズソース にんじんドレサラダ かぼちゃスティック	牛乳　大豆　豚肉 粉チーズ　生クリーム	スパゲティ　オリーブオイル 油　砂糖　小麦粉 バター　春巻きの皮	人参　玉ねぎ　生姜　にんにく セロリ　トマト もやし　きゅうり きゃべつ　かぼちゃ　干しぶどう	
11月18日 水	牛乳　ほうれんそうのキーマカレー 大豆サラダ フルーツのヨーグルトかけ	牛乳　豚肉　大豆 ヨーグルト チーズ	米　油　小麦粉 じゃがいも 砂糖	生姜　にんにく　玉ねぎ　セロリ　人参 キャベツ　きゅうり　コーン トマト 桃　みかん　パイン　ほうれん草	11月 誕生日給食
11月19日 木	牛乳　プルコギ丼 ニラたまスープ みかん	牛乳　鶏肉　卵 豚肉	米　油　ごま ごま油　はるさめ	玉ねぎ　人参　にんにく しめじ　もやし　しょうが にら　みかん	
11月20日 金	牛乳　まいたけごはん さわらのごまみそ焼き お浸し　みそ汁	牛乳　鶏肉　さわら みそ　油揚げ	米　もち米　マーガリン 砂糖　ごま	人参　まいたけ　生姜 白菜　小松菜　かぶ 長ねぎ	東京産野菜】 人参 白菜 小松菜 大根 長ねぎ 里芋
11月24日 火	牛乳　かやくごはん 子持ちししゃもの変わり揚げ 白菜のゆず風味和え 東京けんちん汁	牛乳　鶏肉　油揚げ 子持ちししゃも 豚肉　豆腐	米　もち米　油　砂糖 ごま　小麦粉　パン粉 こんにゃく　里芋	人参　しめじ　白菜 もやし　小松菜　ゆず 大根　長ねぎ	和食 給食の日
11月25日 水	牛乳　チャーシューおこわ ごまドレッシングサラダ 中華スープ　杏仁豆腐	牛乳　豚肉　油揚げ 鶏肉 寒天　生クリーム	米　もち米　油　砂糖 ごま油 ごま	人参　ごぼう　きゃべつ 長ねぎ　もやし　きゅうり こまつな　みかん　パイン	
11月26日 木	牛乳　チキンピラフ ハムサラダ 豆乳コーンポタージュ	牛乳　鶏肉　ハム 豆乳　ベーコン	米　マーガリン 油　砂糖	玉ねぎ　人参　ピーマン マッシュルーム　コーン ほうれん草　キャベツ　パセリ	
11月27日 金	牛乳　宮城米 鮭しょうゆ焼き 磯和え　おくずかけ	牛乳 のり　油揚げ 鮭	米　油　マーガリン 温麺　里芋 こんにゃく　でん粉	マッシュルーム　人参 小松菜　キャベツ ごぼう　大根　長ねぎ	宮城米給食
11月30日 月	牛乳　ふきよせおこわ 豚汁 水菜とツナの和え物 白玉あずきパイ	牛乳　豚肉　油揚げ ツナ えび　鶏肉　豆腐 あずき　みそ	米　もち米　油　砂糖 栗 こんにゃく　じゃがいも 春巻きの皮　白玉粉	人参　しめじ 水菜　きゃべつ ごぼう　大根　長ねぎ	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

２４日（火）和食給食の日…和食の中心にある「だし」のうま味を実感し、「和食」とは何かを考えるきっかけに作られた日です。
仰高小では 東京けんちん汁で「だし」のおいしさを感じてもらいます。**けんちん汁の野菜は全て東京産です。**

27日（金）宮城米給食…**宮城県から無償で**送っていただいたお米を給食で使います。
「おくずかけ」はとろみ付きの具だくさんすまし汁で、宮城県の郷土料理です。

〈今月の給食指導目標〉

「　感謝（かんしゃ）して食（た）べよう　」

11月の平均

エネルギー　：６０５kcal
たんぱく質　：２４．５g
脂　質　　：２０．７g

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。