

令和8年度



11月の献立



豊島区立高南小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	あかいろのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりいろのしょくひん	エネルギー Kcal
			ちやにくになる しょくひん	ねつやちからになる しょくひん	からだのちようしをととのえる しょくひん	
2	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			600
		ごはん		こめ		
		とりにくのBBQソース	とりにく	さとう かたくりこ	レモン りんご	
		カミカミサラダ	さきいか	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん もやし	
		やさいとたまごのスープ	ぶたにく たまご	あぶら じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ こまつな	
3	火	ぶ ん か の ひ				
4	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			615
		バラやきどん	ぶたにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	にんにく りんご たまねぎ にんじん もやし えのき ピーマン	
		こんぶあえ	こんぶ じゃこ		きゅうり にんじん キャベツ こまつな	
		みそしる	わかめ みそ	じゃがいも	ねぎ	
5	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			647
		ごはん		こめ		
		あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ こまつな	
		パンサンスー	ハム	さとう ごまあぶら ごま はるさめ	にんじん もやし キャベツ きゅうり	
6	金	高南小×東武百貨店 創立105周年記念イベント給食！				626
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		お祝いカレーうどん	ぶたにく かまぼこ	うどん あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう	
		やさいのごまだれ		さとう ごまあぶら あぶら ごま	もやし にんじん こまつな	
		スイートポテト	ぎゅうにゅう なまクリーム たまご	さつまいも さとう パター		
9	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			600
		ちゅうかどん	ぶたにく いか えび	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん もやし エリンギ はくさい こまつな	
		☆バリバリサラダ☆ 		あぶら ワンタンのかわ さとう	キャベツ きゅうり にんじん	
		あんにんどうふ	かんてん ぎゅうにゅう 	さとう	パイン みかん	
10	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			619
		ごはん		こめ		
		あじのさんがやき	あじ とりにく たまご みそ	あぶら パンこ さんおんとう	たまねぎ ねぎ にんじん しょうが しそ 	
		わふうサラダ	ハム けずりぶし	あぶら さとう	コーン にんじん キャベツ きゅうり	
11	水	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら じゃがいも	こんにやく ごぼう だいこん にんじん ねぎ しめじ	650
		ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう			
		☆スパゲティミートソース☆	ぶたにく だいず チーズ	パスタ オリーブオイル あぶら	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	
		いもいりサラダ		あぶら じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン 	
12	木	パインゼリー	アガー	さとう	パインジュース	694
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		バーガーパン 		パン		
		コロケ	ぶたにく	じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	たまねぎ	
13	金	フレンチサラダ		あぶら さとう	きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ	610
		秋野菜のポトフ	ぶたにく ベーコン ウインナー	あぶら さつまいも 	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう しめじ こまつな	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		クッパ	とりにく たまご 	こめ かたくりこ ごまあぶら 	にんじん しめじ エリンギ ねぎ ピーマン 	
13	金	ほきのチリソース	ほき 	かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	610
		チョレギサラダ	わかめ	ごまあぶら さとう ごま	もやし にんじん きゅうり キャベツ にんにく	

※入荷などの都合により献立を変更することがあります。

☆マークは「こうなんコラボこんだて」です。
先生方の「好きな給食」で、こんだて名に☆マーク
太字の表記にしています。



	エネルギー	たんぱく質	脂質
今月の平均	6 2 4 Kcal	1 7 %	3 1 %
摂取基準	6 5 0 Kcal	1 3 ～ 2 0 %	2 0 ～ 3 0 %



11月の献立



ひ に ち	よう び	こんだてめい	あかいろのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりいろのしょくひん	エネルギー Kcal
			ちやにくになる しょくひん	ねつやちからになる しょくひん	からだのちようしをととのえる しょくひん	
16	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			621
		ごはん		こめ		
		とりにくのイタリアンソース	とりにく	あぶら オリーブオイル さんおんとう	にんにく トマト しめじ たまねぎ バジル オレガノ パセリ	
		イタリアンドレッシングサラダ		あぶら オリーブオイル さとう	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ にんにく バジル	
		マカロニスープ	ベーコン とりにく	あぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ しょうが	
17	火	🍱江戸東京野菜を味わおう！（滝野川ごぼう）				600
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		☆いわしのかばやきどん☆	いわし	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが えどうきょうやさい	
		たきのがわごぼうできんぴら		あぶら さんおんとう ごま	たきのがわごぼう にんじん しらたき	
		みそしる	みそ わかめ なまあげ		えのき ねぎ	
18	水	♡選んで味わうリザーブ給食！（揚げパン:きな粉かココア）:事前にアンケートをとり、どちらを食べるか決めています。				613
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		☆リザーブあげパン☆	きなこをえらんだら:きなこ	パン あぶら グラニューとう		
		きなこあげパンかココアあげパン	ココアをえらんだら:	パン あぶら さとう		
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず	あぶら じゃがいも パター こむぎこ	たまねぎ にんじん トマト パセリ	
19	木	出汁で味わう和食の日給食！				615
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あきいろあざやかちらしずし	さけ あぶらあげ たまご かまぼこ	こめ さんおんとう さとう あぶら	にんじん しめじ エリンギ いんげん	
		ちくぜんに	とりにく	あぶら さんおんとう	ごぼう にんじん こんにやく だいこん いんげん	
		だしをあげわすましじる くだもの	とうふ わかめ かまぼこ		えのき にんじん みかん	
20	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			603
		ちりめんゆかりごはん	じゃこ	こめ	ゆかり	
		にくどうふ	ぶたにく とうふ	あぶら さんおんとう	にんじん しらたき たまねぎ はくさい ねぎ いんげん	
		おあげのサラダ	あぶらあげ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	
		くだもの			はやか	
23	月	きんろうかんしゃのひ				
24	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			607
		キムチチャーハン	ぶたにく	こめ ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが ねぎ ピーマン キムチ	
		ジャンボあげギョウザ	ぶたにく とうふ	ギョウザのかわ ごまあぶら かたくりこ こむぎこ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ニラ	
		はるさめスープ	とりにく わかめ	あぶら ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん しめじ ねぎ	
25	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			693
		キーマカレーライス	とりにく だいず	こめ あぶら パター こむぎこ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト	
		☆とりにくのからあげ☆	とりにく	さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	しょうが にんにく	
		やさいのレモンふうみ		さとう	キャベツ きゅうり にんじん はくさい レモン	
26	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			608
		マーボーどうふどん	ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ エリンギ ニラ	
		☆シュワシュワボンチ☆	アガー	さとう たんさんいんりょう	パイン みかん おうとう	
27	金	～宮城米給食の日～				639
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		みやぎけんさんひとめぼれごはん		こめ		
		あぶらふにくじゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも さとおんとう あぶらふ	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん	
		おくずかけ くだもの	とりにく あぶらあげ	かたくりこ うーめん	だいこん にんじん ねぎ ごぼう エリンギ しめじ みかん	
30	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			606
		ソースかつどん	ぶたにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう	キャベツ にんじん	
		いそかあえ	けずりぶし のり		こまつな もやし にんじん	
		ぐだくさんみそしる	とうふ わかめ みそ		はくさい にんじん だいこん ねぎ なめこ	

※入荷などの都合により献立を変更することがあります。