

11月の献立表



令和8年度　　豊島区立椎名町小学校

日	曜日	こんだてめい	牛乳	学校行事	血や肉や骨や歯になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品
					あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま
2	月	親子丼　沢煮椀　コーン入りおひたし	○		ぎゅうにゅう たまご　かつおぶし ぶたにく　とりにく あぶらあげ	こめ　さとう あぶら でんぷん こんにゃく	にんじん　もやし　ねぎ たまねぎ　とうもろこし こまつな　ぶなしめじ グリンピース　だいこん
4	水	チリドッグ　ABCスープ　フレンチサラダ	○		ぎゅうにゅう ぶたにく　ウインナー ベーコン　だいず いんげんまめ	コッペパン あぶら　パンこ さとう　マカロニ じゃがいも	にんじん　にんにく はくさい　しょうが たまねぎ　きゅうり キャベツ　とうもろこし
5	木	さんまのひつまぶし　さつま汁　野菜ごまひたし　もも缶	○		ぎゅうにゅう さんま ぶたにく　みそ あぶらあげ	こめ　さとう でんぷん さつまいも あぶら　ごま	にんじん　ねぎ しょうが　もやし だいこん キャベツ　ももかん
6	金	麦ごはん　野菜汁　豆腐ハンバーグ　りんご	○	1・2年 遠足	ぎゅうにゅう さばぶし　みそ あぶらあげ　とうふ ぶたにく　とりにく	こめ　パンこ むぎ　でんぷん ごまあぶら あぶら　さとう	にんじん　もやし たまねぎ　ねぎ ごぼう　しょうが だいこん　りんご
9	月	ツナ丼　じゃがいも汁　大豆甘辛	○		ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいず　みそ	こめ　ごま むぎ　あぶら しらたき　でんぷん じゃがいも　さとう	にんじん　だいこん たまねぎ　ねぎ えだまめ　しょうが ごぼう　こまつな
10	火	ゆかりごはん　煮込みおでん　スイートポテト	○		ぎゅうにゅう　かつおぶし えだまめしょうがあげ さつまあげ　あげボール ちくわ　みそ　こんぶ	こめ　マーガリン こんにゃく　さとう じゃがいも さつまいも　バター	にんじん だいこん ゆかり
11	水	ごはん　キムチスープ　白身魚照り焼き　野菜炒め	○		ぎゅうにゅう ぶたにく　みそ かつおぶし もうかさめ	こめ こむぎこ さとう あぶら　はるさめ	にんじん　こまつな　たまねぎ はくさい　しょうが　キャベツ ぶなしめじ　にんにく もやし　はくさいキムチ
12	木	ミルクパン＆いちごジャム　カレーシチュー　海藻サラダ	○	就学時 健康診断 C時程	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ　ツナ	パン　じゃがいも こむぎこ バター　さとう あぶら	にんじん　トマト にんにく　キャベツ しょうが　いちごジャム たまねぎ　グリンピース
13	金	わかめごはん　肉じゃが　おかか和え　パイン缶	○		ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく かつおぶし	こめ　さとう あぶら じゃがいも しらたき	にんじん　こまつな たまねぎ　もやし ぶなしめじ　えのきたけ さやいんげん　パインかんづめ
16	月	ナシゴレン　肉団子スープバッソ風　フルーツポンチ	○		ぎゅうにゅう ぶたにく　えび とりにく ぎゅうにく	こめ あぶら でんぷん さとう	にんじん　キャベツ たまねぎ　こまつな とうもろこし　フルーツかんづめ マッシュルーム
17	火	ごはん　けんちん汁　いわしの蒲焼き　きんぴら大豆	○		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いわし　だいず	こめ　ごま あぶら じゃがいも こんにゃ	にんじん　ながねぎ だいこん　しょうが ごぼう こまつな　れんこん
18	水	おろしスパゲッティ　みそスープ　ポテトサラダ　早香	○		ぎゅうにゅう ツナ　みそ のり ぶたにく	スパゲッティ オリーブオイル あぶら　エッグケア じゃがいも	にんじん　だいこん とうもろこし　にら キャベツ　もやし たまねぎ　きゅうり　みかん
19	木	鶏茶漬けごはん　生揚げと豚肉の煮物　りんご	○		ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく　ぶたにく わかめ　なまあげ	こめ　さとう こんにゃく じゃがいも さといも　あぶら	にんじん　ばんのうねぎ しょうが　りんご ごぼう　さやいんげん ぶなしめじ
20	金	ビーンズピラフ　チキンポトフ　マカロニサラダ	○		ぎゅうにゅう ハム　かつおぶし とりにく だいず　ウインナー	こめ　むぎ バター　エッグケア じゃがいも マカロニ　あぶら	にんじん　たまねぎ パセリ　キャベツ きゅうり とうもろこし
24	火	あなごずし　沢煮椀　いもいもサラダ　ヨーグルト	○		ぎゅうにゅう あなご　のり たまご こりにく	こめ　ごま さとう あぶら　さつまいも じゃがいも　はちみつ	にんじん　えのきたけ たけのこ　ねぎ さやいんげん　ごぼう だいこん　キャベツ
25	水	ハヤシライス　グリーンサラダ　オレンジ	○	C時程	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ　むぎ あぶら　さとう じゃがいも こむぎこ　バター	にんじん　たまねぎ　もやし にんにく　しょうが　オレンジ マッシュルーム　パセリ ブロッコリー　こまつな
26	木	みそラーメン　揚げ餃子　ナムル	○		ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	ちゅうかめん さとう　あぶら ごま　ごまあぶら ぎょうざのかわ	にんじん　たまねぎ にんにく　しょうが　もやし キャベツ　もやし　こまつな とうもろこし　ながねぎ
27	金	じゃこごはん　すまし汁　煮しめ　りんご	○	だしで 味わう 和食の日	ぎゅうにゅう じゃこ とりにく わかめ	こめ　さとう ごま　あぶら こんにゃく じゃがいも	にんじん　だいこん ごぼう　ぶなしめじ しいたけ　さやいんげん しょうが　りんご
30	月	宮城米　油麩汁　鮭西京焼き　ささかま入りお浸し ずんだもち	○	宮城米の日 トキワ荘 給食	ぎゅうにゅう　さけ わかめ　あぶらあげ ささかまぼこ　ずんだ だっしふんにゅう	こめ　あぶらふ じゃがいも　さとう あぶら　こんにゃく しらたま	にんじん　ごぼう だいこん　ねぎ しょうが こまつな

＊マヨネーズはエッグケアです　　＊献立は食材の都合により変更する場合があります

今月の目標		今月の栄養量（中学年）		
		エネルギー	たんぱく質	脂質
つくった人に感謝の気持ち	本校の平均 栄養供給量	626Kcal	24．9g	19．9g