令和8年度



11 月 献立表



目黒区立碑小学校
校 長 大塚 晋一

11月の給食目標：感謝して食べよう

日	献立名	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	キムタクごはん	豚肉もも	精白米,発芽玄米,油	はくさいキムチ漬,たくあん千し大根漬,長ねぎ, こまつな,にら	588 kcal
	さわらの竜田揚げ	さわら	でん粉,油	しょうが汁	25.3 g
	大平（日本味めぐり ー 長野県 ー）	鶏肉もも	しらたき,じゃがいも,三温糖	にんじん,ごぼう,ほんしめじ,だいこん	19.2 g
	牛乳	牛乳			2.2 g
5 木	家常豆腐丼	豚肉もも,生揚げ	精白米,発芽玄米,油,砂糖,でん粉	たけのこ水煮,長ねぎ,にんじん,にら	628 kcal
	彩りひじきのサラダ	千ひじき,まぐろ缶詰	砂糖,油	にんじん,きゅうり,キャベツ	25.9 g
	柿			かき	21.5 g
	牛乳	牛乳			1.7 g
6 金	セルフバインミー	鶏肉もも	ソフトフランスパン,オリーブ油,三温糖	にんにく,レモン汁,だいこん,にんじん	591 kcal
	フォー風スープ	鶏肉もも	米粉めん	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,こまつな,しょうが汁	24.7 g
	オレンジゼリー（給食世界旅行 ー ベトナム ー）	寒天	三温糖	オレンジジュース	26.0 g
	牛乳	牛乳			2.2 g
9 月	吹き寄せご飯	鶏肉もも	精白米,もち米,くり,砂糖	にんじん,しめじ,たけのこ水煮,ごぼう	559 kcal
	鮭の塩こうじ焼き	さけ			27.0 g
	けんちん汁	鶏肉もも,木綿豆腐	こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,こまつな,長ねぎ	18.4 g
	牛乳	牛乳			2.1 g
10 火	しょうゆラーメン	豚肉もも	蒸し中華めん,油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, ホールコーン缶,長ねぎ,ほうれんそう	587 kcal
	ガーリックポテトビーンズ	ひよこまめ	じゃがいも,油,でん粉		22.7 g
	ぶどう			シャインマスカット	20.8 g
	牛乳	牛乳			2.2 g
11 水	さつまいもごはん		精白米,もち米,発芽玄米,さつまいも		629 kcal
	さばのみそ焼き	さば,白みそ,赤みそ	砂糖		24.7 g
	むらくも汁	鶏肉もも,たまご	でん粉	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	25.1 g
	牛乳	牛乳			2.2 g
12 木	ごはん		精白米,発芽玄米		585 kcal
	いかの甘辛揚げ	いか	でん粉,油,三温糖		22.7 g
	糸寒天の甘酢和え	糸寒天	砂糖	にんじん,きゅうり,もやし	14.2 g
	八戸せんべい汁（日本味めぐり ー 青森県 ー）	鶏肉もも	油,じゃがいも,つきこんにゃく,南部せんべい	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ	2.2 g
	牛乳	牛乳			
13 金	ココア揚げパン		ミルクパン,油,三温糖		571 kcal
	レモンサラダ		三温糖,油	キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン汁	21.8 g
	野菜の豆乳スープ	鶏肉もも,いんげんまめ,牛乳,豆乳, 生クリーム	油,じゃがいも,米粉	たまねぎ,にんじん,しょうが,ホールコーン缶, こまつな	24.6 g
	牛乳	牛乳			2.1 g
14 土	秋野菜のカレーライス	鶏肉もも,レンズまめ	精白米,発芽玄米,油,さといも,米粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,れんこん, しめじ	638 kcal
	海藻サラダ	生わかめ,糸寒天	油,三温糖	きゅうり,にんじん,ホールコーン缶,たまねぎ	20.9 g
	りんご			りんご	17.2 g
	牛乳	牛乳			2.1 g
17 火	ごはん		精白米,発芽玄米		571 kcal
	かれいの唐揚げ野菜あんかけ	かれい	でん粉,油,三温糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ,干し椎茸	25.1 g
	豚汁	豚肉もも,赤みそ,白みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな	16.4 g
	牛乳	牛乳			2.0 g

11月 献 立 表（18日～30日）

日	献立名	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
18 水	カレーうどん	豚肉もも	油,三温糖,冷凍うどん,でん粉	たまねぎ,にんじん,こまつな,長ねぎ	631 kcal
	大根のサラダ		砂糖,油	だいこん,きゅうり,にんじん	24.6 g
	さつまいものごまだんご	いんげんまめ	さつまいも,三温糖,白玉粉,いりごま,油		23.5 g
	牛乳	牛乳			2.0 g
19 木	ごはん		精白米,発芽玄米		644 kcal
	ツナカレーコロッケ	鶏ひき肉,まぐろ缶詰	油,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉	たまねぎ,にんじん	20.3 g
	みそ汁	赤みそ,白みそ,生わかめ	つきこんにゃく	だいこん,えのきたけ,長ねぎ	20.5 g
	みかん			みかん	1.9 g
	牛乳	牛乳			
20 金	高菜めし	鶏ひき肉,たまご	精白米,発芽玄米,油,三温糖	にんじん,たかな漬	589 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも,あおのり	米粉,油		24.9 g
	つぼん汁	鶏肉もも,焼き竹輪	こんにゃく,さといも	ごぼう,干し椎茸,にんじん,だいこん	19.4 g
	牛乳	牛乳			2.3 g
24 火	ごはん		精白米,発芽玄米		588 kcal
	魚の照り焼き	ぎんだら（予定）	砂糖,でん粉	しょうが	23.1 g
	切干し大根のツナあえ	まぐろ缶詰	砂糖,すりごま	切干しだいこん,にんじん,キャベツ	22.0 g
	みそ汁	油揚げ,赤みそ,白みそ,生わかめ		たまねぎ,はくさい,長ねぎ	2.3 g
	牛乳	牛乳			
25 水	牛丼	牛肉	精白米,発芽玄米,油,しらたき,三温糖	ごぼう,たまねぎ,しょうが汁,えのきたけ,長ねぎ,さやいんげん	590 kcal
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	油,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん	21.3 g
	お菓子な目玉焼き	乳酸菌飲料,寒天	砂糖	黄桃缶	16.3 g
	牛乳	牛乳			1.6 g
26 木	ぶどうパン		ぶどうパン		576 kcal
	パンプキングラタン	鶏肉もも,牛乳,シュレッドチーズ	油,米粉	たまねぎ,にんじん,西洋かぼちゃ	23.3 g
	ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん,たまねぎ,キャベツ	24.2 g
	牛乳	牛乳			2.3 g
27 金	親子丼	鶏肉もも,たまご	精白米,発芽玄米,油,三温糖	にんじん,たまねぎ,干し椎茸	630 kcal
	根菜のみそ汁	生わかめ,赤みそ,白みそ	さつまいも	にんじん,ごぼう,だいこん,れんこん	24.4 g
	りんご			りんご	18.0 g
	牛乳	牛乳			2.3 g
30 月	鶏ごぼうピラフ	鶏肉もも	精白米,発芽玄米,油	ごぼう,にんじん,たまねぎ,ホールコーン缶	628 kcal
	ミネストローネ	ベーコン	オリーブ油,じゃがいも,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ	19.0 g
	明日葉チョコもっちー	豆乳	油,砂糖,米粉	あしたば	17.6 g
	牛乳	牛乳			1.9 g

食べる図書
コラボ
メニュー

日本味めぐり
ー 熊本県 ー

24日
和食の日

※ 献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。
※ 栄養価は中学年のものです。中学年を基準とし、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍となります。