



令和8年度 11月 献立表(1)

目黒区立東山小学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質
2日(月) 振替休業日 / 3日(火) 文化の日							
4 水	ごはん	○		精白米、はいが精米			569 kcal
	豆腐とえびのうま煮		むきえび、鶏肉、絹ごし豆腐	油、でん粉、油、三温糖	にんにく、にんじん、たけのこ(ゆで)、玉葱、長ねぎ、ピーマン	酒、塩、鶏がら、しょうゆ、こしょう	23.3 g
	野菜のごましょうゆ和え			ごま油、白ごま	こまつな、緑豆もやし、きゅうり	しょうゆ、本みりん	
	果物(かき)				かき		
5 木	豚キムチ丼	○	豚肉	精白米、はいが精米、油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にら、はくさい(キムチ漬け)	酒、だし汁、本みりん、しょうゆ、こしょう	523 kcal
	わかめスープ		絹ごし豆腐、生わかめ	ごま油	長ねぎ	かつお節、塩、こしょう、しょうゆ	22.1 g
	果物(りんご)				りんご		
6 金	玄米入りごはん	○	いい歯の日(11月8日)献立		精白米、発芽玄米		543 kcal
	のっぺい汁		生揚げ	さといも、こんにゃく、でん粉	にんじん、だいこん、しょうが、長ねぎ	出し昆布、かつお節、酒、塩、しょうゆ	25.0 g
	赤魚の幽庵焼き		アラスカめぬけ		ゆず	しょうゆ、本みりん、酒	
	かみかみサラダ		するめ	オリーブ油、三温糖	切干しだいこん、こまつな、にんじん、きゅうり	米酢、しょうゆ、塩	
9 月	ごはん	○		精白米、はいが精米			589 kcal
	カレー肉じゃが		豚肉	油、しらたき、じゃがいも、砂糖	玉葱、にんじん、さやいんげん	酒、カレー粉、しょうゆ、本みりん	27.5 g
	さわらの照り焼き		さわら		しょうが	しょうゆ、本みりん、酒	
	一塩野菜				キャベツ、にんじん、きゅうり	塩、うすくちしょうゆ、本みりん	
10 火	ごはん	○		精白米、はいが精米			587 kcal
	かきたま汁		干ひじき、たまご	でん粉	にんじん、長ねぎ、ほうれんそう	出し昆布、かつお節、塩、うすくちしょうゆ、本みりん	27.1 g
	鮭のもみじ焼き		生鮭、減塩みそ(白)	マヨネーズ	しょうが、にんじん	酒、パプリカ(粉)	
	筑前煮		鶏肉	油、板こんにゃく(白)、さといも、三温糖	にんじん、ごぼう、れんこん	酒、かつお節、塩、しょうゆ、本みりん	
11 水	高菜チャーハン	○	たまご、豚肉	油、精白米	にんじん、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、たかな漬	しょうゆ、塩、酒、こしょう	616 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉	油、ワンタンの皮、ごま油	にんじん、たけのこ(ゆで)、緑豆もやし、長ねぎ、にら	紹興酒、かつお節、しょうゆ、本みりん、塩、こしょう	27.2 g
	ココア豆		いり大豆	三温糖		ピュアココア	
12 木	鶏南蛮うどん	○	鶏肉、油揚げ	油、冷凍うどん	にんじん、玉葱、長ねぎ、こまつな	出し昆布、かつお節、酒、塩、しょうゆ、本みりん	573 kcal
	野菜のかぼす和え			三温糖、白ごま	はくさい、にんじん、きゅうり、かぼす果汁	うすくちしょうゆ	20.5 g
	さつまいもチップス			さつまいも、油、粉砂糖		塩	
13 金	チョコチップパン	○		チョコチップパン			622 kcal
	マカロニと里芋のクリーム煮		ベーコン、鶏肉、牛乳、粉チーズ	油、マカロニ、さといも、バター、薄力粉	玉葱、にんじん、パセリ	白ワイン、水、鶏がら、塩、こしょう	21.7 g
	ごまドレッシングサラダ			白ごま(ねり)、白ごま(すり)、三温糖、オリーブ油、ごま油	こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん	米酢、しょうゆ、塩	
	果物(みかん)				みかん		
16 月	ごはん	○		精白米、はいが精米			581 kcal
	とうふとわかめのみそ汁		絹ごし豆腐、減塩みそ(白)、減塩みそ(赤)、生わかめ		切干しだいこん、玉葱、えのきたけ	水、出し昆布、かつお節	26.0 g
	ぶりのしょうが煮		ぶり	三温糖	しょうが	水、出し昆布、しょうゆ、酒、本みりん	
	ごま和え			三温糖、白ごま(ねり)、白ごま(すり)	はくさい、にんじん、にら	だし汁、しょうゆ、本みりん	

11月の給食から

8日

11月8日は「いい歯の日」です。よく噛むことは「歯並びをよくして噛みやすくする」「虫歯を予防する」「歯を丈夫にする」ことにつながります。給食では噛むことを意識して食べられる料理として、するめ入りのかみかみサラダを作ります。



10日

もみじ焼きは魚の上にすりおろしたにんじんとマヨネーズ、みそで作ったソースをかけて焼いた料理です。焼く前のソースは薄オレンジ色、焼いた後は濃いオレンジ色になります。





令和8年度 11月 献立表（2）

目黒区立東山小学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質
17 火	ツナトースト	○	まぐろ缶詰、シュレッドチーズ	食パン、マヨネーズ	玉葱、パセリ	こしょう	592 kcal
	じゃがいものポタージュ		牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、精白米、バター	玉葱、パセリ	鶏がら、塩、こしょう	24.6 g
	豆入りサラダ		いんげん豆	オリーブ油、三温糖	キャベツ、きゅうり、こまつな、玉葱	米酢、からし(粉)、塩、こしょう、うすくちしょうゆ	
18 水	ペンネポモドーロ	○	ベーコン、粉チーズ	ペンネ、オリーブ油、三温糖	にんにく、玉葱、ホールトマト(缶)、バジル	白ワイン、塩、黒こしょう	605 kcal
	カラフルサラダ			砂糖、オリーブ油	にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールコーン缶、赤ピーマン、玉葱	米酢、白ワイン、塩、こしょう、からし(粉)	19.3 g
	スイートポテト		牛乳、生クリーム、たまご	さつまいも、砂糖、バター		シナモン、本みりん	
19 木	ごはん	○		精白米、はいが精米			604 kcal
	生揚げと豚肉のみそ炒め		豚肉、赤みそ、生揚げ	油、砂糖、でん粉	玉葱、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、緑豆もやし、キャベツ	しょうゆ、本みりん、トウバンジャン	26.6 g
	わかめとたまごのスープ		生わかめ、たまご	でん粉、白ごま、ごま油	にんじん、だいこん、長ねぎ	鶏がら、酒、塩、しょうゆ、こしょう	
	果物(りんご)				りんご		
20 金	五郎島金時のごはん	○	石川県金沢市の献立	精白米、さつまいも		出し昆布、酒、本みりん、塩、うすくちしょうゆ	640 kcal
	治部煮		鶏肉	でん粉、三温糖、生ふ(すだれ麩)、さといも	れんこん、にんじん、だいこん、ほうれんそう	酒、しょうゆ、かつお節、出し昆布、本みりん、うすくちしょうゆ	26.5 g
	ししゃもの竜田揚げ		からふとししゃも	でん粉、油	しょうが	酒、しょうゆ	
	磯香和え		かつお糸削り、刻みのり		こまつな、緑豆もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん	
23日(月) 勤労感謝の日							
24 火	ごはん	○	和食の日(11月24日) 献立	精白米、はいが精米			678 kcal
	豚汁		豚肉、木綿豆腐、減塩みそ(白)、減塩みそ(赤)	油、じゃがいも、板こんにゃく(白)	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	酒、かつお節、出し昆布	27.8 g
	さばの利休焼き		ノルウェーさば	三温糖、白ごま		しょうゆ、本みりん、酒	
	切干大根の炒め煮		油揚げ、さつま揚げ	油、三温糖	切干しだいこん、にんじん、さやいんげん	酒、しょうゆ、本みりん	
25 水	豆入りキーマカレー	○	ベーコン、豚ひき肉、レンズ豆、ひよこ豆	精白米、はいが精米、油、薄力粉	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、にんじん、ホールトマト(缶)	ターメリック、赤ワイン、鶏がら、トマトケチャップ、トマトピューレ、チャツネ、グローブ(粉)、ロリエ、ガラムマサラ、クミン、塩、こしょう、カレー粉、中濃ソース、しょうゆ	668 kcal
	ポテトのフレンチサラダ			じゃがいも、油、オリーブ油	にんじん、きゅうり、ホールコーン缶	米酢、塩、こしょう、からし(粉)	22.2 g
26 木	こぎつねおこわ	○	油揚げ、鶏ひき肉	精白米、もち米、三温糖	にんじん、さやえんどう	塩、しょうゆ、かつお節	670 kcal
	小松菜のみそ汁		生揚げ、減塩みそ(赤)、減塩みそ(白)		切干しだいこん、こまつな、玉葱	出し昆布、かつお節	18.6 g
	さつま芋の甘辛揚げ			さつまいも、でん粉、油、白ごま、三温糖		酒、うすくちしょうゆ、本みりん	
	果物(みかん)				みかん		
27 金	オレンジフレンチトースト	○	たまご	食パン、砂糖、バター	オレンジジュース	キュラソー	598 kcal
	クリームシチュー		鶏肉、牛乳	油、じゃがいも、バター、薄力粉	玉葱、にんじん、ブロッコリー	白ワイン、鶏がら、塩、こしょう	24.7 g
	ほうれん草のサラダ		ベーコン	油、砂糖	きゅうり、ほうれんそう、緑豆もやし、にんじん、にんにく	米酢、塩、こしょう、しょうゆ	
30日(月) 振替休業日							

☆ 11月の給食回数 17回(中学年平均) エネルギー 603kcal たんぱく質 24.2g
 ☆ 献立は食材の都合により変更になる場合があります。



11月の給食から

- 18日 スイートポテトは日本発祥のスイーツです。元祖スイートポテトは明治時代に作られていたもので、蒸かしたさつまいもに砂糖とたまごを混ぜた料理だったそうです。給食ではさつまいもに砂糖、バター、生クリーム、シナモンを加えて作ります。
- 20日 石川県金沢市は目黒区の友好都市のひとつです。金沢市産の五郎島金時(さつまいも)、加賀蓮根、すだれ麩を取り寄せて給食を作ります。治部煮(じぶに)は鶏肉、季節の野菜、すだれ麩をとろみをつけて煮た料理です。煮るときに「じぶじぶ」と音を立てることから「じぶに」という名前になりました。
- 24日 11月24日の「1124」が「いい日本食」の語呂合わせで和食の日(11月24日)に制定されています。和食の献立の基本は、ごはんを中心に汁ものとおかずを組み合わせたものです。給食の汁ものはかつお節や昆布、煮干しでとっています。だしを味わい、ごはんとおかずをバランスよく食べてほしいと思います。