

令和8年度　11月献立表



（全18回）

江東区立越中島小学校

日	曜	こんだて	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	エネルギー:E（Kcal） たんぱく質:P（g）
2	月	親子丼 野菜のだし醤油あえ 豚汁	○	★牛乳(飲用) 削り節 鶏肉 みそ ★鶏卵 刻みのり 豚肩 豆腐	米 麦 砂糖 じゃがいも	たまねぎ グリンピース はくさい もやし こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ	E:631 P:28.4
4	水	＜文化の日 行事食＞ 菊花ごはん ごま天ぷら(ししゃも) 野菜のからし醤油あえ のっぺい汁	○	★牛乳(飲用) 細切り昆布 ★ししゃも 削り節 鶏むね肉	米 砂糖 油 ★白ごま 小麦粉 さといも でん粉	干ししいたけ きくの花 はくさい もやし こまつな 板こんにゃく ごぼう にんじん だいこん	E:638 P:23.4
5	木	あんかけチャーハン 揚げ豆腐のサラダ りんご	○	★牛乳(飲用) 豚挽き肉 かまぼこ(卵白除去) 豆腐 糸がきかつお ★ちりめんじゃこ	米 麦 ごま油 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ★白ごま	ねぎ しょうが にんじん たけのこ 干ししいたけ しめじ キャベツ こまつな きゅうり もやし たまねぎ ホールコーン缶 ★りんご	E:662 P:24.3
9	月	照り焼きナンピザ ミネストローネ フルーツヨーグルト	○	★牛乳(飲用) 鶏肉 豚肩肉 ★ピザ用チーズ ベーコン ★プレーンヨーグルト	★ナン 油 砂糖 でん粉 マヨネーズ(ｴｯｸﾞﾀｲﾌﾟ) じゃがいも	たまねぎ ホールコーン缶 にんにく セロリー にんじん キャベツ トマト缶詰 みかん缶 黄桃缶 ★パイン缶	E:669 P:27.0
10	火	麦ごはん 豆腐とえびのうま煮 もやしとわかめのごま醤油	○	★牛乳(飲用) 豚肩 かじき ★むきえび 豆腐 生わかめ	米 麦 油 でん粉 ごま油 砂糖 ★白ごま	しょうが 干ししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲン菜 もやし こまつな	E:603 P:29.6
11	水	古代米いもごはん いかのかりん揚げ 野菜のごま酢あえ 千切り野菜のすまし汁	○	★牛乳(飲用) ★いか 削り節 豚モモ肉	米 黒米 さつまいも ★白ごま 油 でん粉 砂糖	しょうが もやし にんじん きゅうり ごぼう 干ししいたけ たけのこ 切干しだいこん こまつな	E:610 P:28.8
12	木	＜岐阜県郷土料理＞ ごはん 鶏ちゃん焼き すったて汁 花みかん	○	★牛乳(飲用) 鶏肉 みそ 削り節 大豆 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ もやし ピーマン にんじん ねぎ ホールコーン缶 にんにく だいこん こまつな みかん	E:647 P:27.6
13	金	森のクリームスパゲティ レバーとポテトのマリアナソース りんご	○	★牛乳(飲用) ベーコン 鶏肉 ★調理用牛乳 ★生クリーム 豚肝臓	スパゲッティ 油 ★バター 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	セロリー にんじん たまねぎ ほんしめじ マッシュルーム えのきたけ ホールコーン缶 パセリ しょうが ★りんご	E:718 P:27.6
16	月	わかめごはん さらさ焼きあんかけ ポテトの香味揚げ 大根の味噌汁	○	★牛乳(飲用) 炊き込みわかめ ★鶏卵 鶏肉 削り節 あおのり 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 油 砂糖 でん粉 じゃがいも ★すりごま	にんじん たけのこ ねぎ 干ししいたけ たまねぎ だいこん こまつな	E:635 P:23.7
17	火	＜世界の料理 ブラジル＞ ガーリックライス フェジョアーダ ミモザサラダ コロコロアセロラゼリー	○	★牛乳(飲用) 豚肩 ベーコン ウィンナー 大豆 いんげんまめ ★鶏卵 粉寒天 ゼラチン	米 麦 オリーブ油 油 砂糖	にんにく パセリ たまねぎ トマト缶詰 ピーマン キャベツ きゅうり にんじん アセロラジュース	E:656 P:24.9
18	水	ハニーレモントースト たらと野菜のクリーム煮 キャロットサラダ	○	★牛乳(飲用) ベーコン たら ★いか ★調理用牛乳 ★生クリーム ツナ缶	★食パン ★マーガリン はちみつ グラニュー糖 油 ★バター 小麦粉 砂糖	レモン果汁 たまねぎ マッシュルーム缶 はくさい 江戸菜 ブロッコリー ***にんじん*** きゅうり セロリー	E:655 P:29.5
19	木	＜食育の日＞ ごはん(特別栽培米 サキホコレ) かつおと大豆のごまがらめ 野菜の土佐醤油和え いものこ汁	○	★牛乳(飲用) かつお 大豆 削り節 糸がきかつお 豚ばら肉 豆腐 みそ わかめ	米 油 でん粉 砂糖 ★白ごま じゃがいも	しょうが にんにく はくさい もやし こまつな 板こんにゃく ごぼう にんじん 干ししいたけ	E:610 P:33.8
20	金	秋野菜のカレーライス 大根と小松菜のサラダ 柿	○	★牛乳(飲用) 豚肩 ツナ缶 芽ひじき	米 麦 油 じゃがいも ★バター 小麦粉 むき栗 砂糖	にんにく しょうが ***たまねぎ*** しめじ ***にんじん*** かぼちゃ さやいんげん もやし だいこん こまつな 柿	E:713 P:21.3
24	火	＜和食の日＞ ごはん(新潟県 新之助) エコふりかけ さばの味噌煮 ひじきの炒め煮 けんちん汁	○	★牛乳(飲用) 出し昆布 さば かつお中厚けずり節 みそ 豆腐 干ひじき 油揚げ 鶏むね肉	米 砂糖 油 じゃがいも ごま油	しょうが にんじん つきこんにゃく だいこん こまつな	E:656 P:29.3
25	水	きつねうどん はりはりゆで野菜 さつまいもの焼きごま団子	○	★牛乳(飲用) 鶏むね肉 かつお中厚けずり節 油揚げ ★ちりめんじゃこ ロースハム 豆乳飲料	油 冷凍うどん 砂糖 ごま油 緑豆はるさめ ***さつまいも*** 白玉粉 小麦粉 ★白ごま	にんじん 干ししいたけ ねぎ こまつな 切干しだいこん キャベツ きゅうり	E:618 P:23.0
26	木	ごまごはん 和風ハンバーグ じゃがいもとベーコンのソテー キャベツの味噌汁	○	★牛乳(飲用) 豚ひき肉 干ひじき 豆腐 削り節 油揚げ ベーコン みそ	米 麦 ★白ごま ★バター 生パン粉 油 じゃがいも	たまねぎ だいこん ねぎ パセリ にんじん キャベツ こまつな	E:668 P:28.0
27	金	クリームチーズトースト ポトフ 洋梨	○	★牛乳(飲用) ★クリームチーズ ベーコン 鶏肉 ウィンナー	★食パン ★マーガリン 砂糖 油 じゃがいも	レモン果汁 にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん 洋梨	E:610 P:22.4
30	月	麦ごはん 鶏のから揚げ変わりソース ポテトサラダ 白菜の味噌汁	○	★牛乳(飲用) 鶏肉 ツナ缶 削り節 油揚げ みそ	米 麦 油 ごま油 でん粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ(ｴｯｸﾞﾀｲﾌﾟ)	しょうが ねぎ きゅうり にんじん ホールコーン缶 はくさい こまつな	E:710 P:24.7

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。　※サラダは加熱した野菜を使用しています。　※アレルギー対応食品に★印をつけています。

※斜体の太字表記の食材は有機栽培のものです。　は図書コラボメニューの日です。