11月　献立表

令和　8年度　　品川区立山中小学校

日	曜日	献立	牛乳	赤色の食品 体を作る	黄色の食品 エネルギーになる	緑色の食品 体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	ごはん　大豆の甘辛揚げ　ぶりの南部焼き　カルちゃん大根　みそ汁	○	大豆 ぶりちりめんじゃこ 油揚げ 赤みそ 白みそ 昆布 牛乳	米 胚芽米 でんぷん ごま サラダ油 三温糖	しょうが 大根 きゅうり にんじん 白菜 小松菜 えのきだけ	654	30.1
3	火	文化の日 リクエスト給食 主食1位！						
4	水	醤油ラーメン　華風野菜　チョコもっちー	○	豚肉 なると 豆乳 牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 ごま油 チョコチップ 米粉 三温糖	たまねぎ チンゲンサイ にんじん ホールコーン しょうが にんにく キャベツ きゅうり	556	20.5
5	木	ミルクパン　鮭のパン粉焼き　レモンサラダ　ABCスープ リクエスト給食 汁物1位！	○	鮭 ベーコン 牛乳	ミルクパン パン粉 小麦粉 オリーブオイル 三温糖 サラダ油 マカロニ	パセリ にんにく もやし にんじん きゅうり レモン キャベツ たまねぎ ホールコーン	549	26.7
6	金	運動会応援給食 ソースカツ丼　切干大根の煮物　のっぺい汁	○	豚肉 油揚げ 生揚げ 鶏肉 昆布 牛乳	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 三温糖 サラダ油 じゃがいも でんぷん	にんじん しらたき 切り干し大根 干しいたけ 大根 小松菜 しょうが	655	28
7	土	運動会弁当 ごはん　スタミナ炒め　スパゲティソテー　みかん	○	豚肉 赤みそ ベーコン 牛乳	米 胚芽米 黒ごま 三温糖 スパゲティ サラダ油	キャベツ にら にんじん にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン みかん	613	23.2
9	月	振替休業日						
10	火	豚キムチ焼きそば　ツナサラダ　もちもちポテト	○	豚肉 ツナ 牛乳	蒸し中華麺 すりごま サラダ油 三温糖 じゃがいも でんぷん	もやし 白菜キムチ 干しいたけ にんじん にら キャベツ きゅうり たまねぎ	561	22.4
11	水	リクエスト給食 主菜1位！ ごはん　ジャンボあげぎょうざ　中華サラダ　中華コーンスープ(卵なし)	○	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏肉 豚肉 牛乳	米 胚芽米 ぎょうざの皮 ごま油 三温糖 サラダ油 でんぷん	キャベツ ねぎ にら にんにく もやし きゅうり ねぎ しょうが クリームコーン チンゲンサイ たまねぎ えのきだけ にんじん	655	23.8
12	木	コーンピラフ　小松菜サラダ　ミネストローネ　ぐんま名月(りんご)	○	鶏肉 ハム ベーコン 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 マカロニ	たまねぎ ホールコーン にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり レモン セロリ パセリ りんご	552	17.5
13	金	ごはん　かみかみふりかけ　卵焼き　五目きんぴら　さつま汁	○	ちりめんじゃこ 糸けずり節 卵 豚ひき肉 豆腐 鶏肉 赤みそ 白みそ 昆布 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油 さつまいも	たまねぎ 干しいたけ れんこん ごぼう 糸こんにゃく にんじん さやいんげん 大根 ねぎ	635	28.7
16	月	★図書コラボ給食「へんしんレストラン」★ ビビンバ　春雨スープ　フルーツポンチ リクエスト給食 デザート1位！	○	卵 牛肉 赤みそ 豚肉 牛乳	米 胚芽米 すりごま ごま油 三温糖 サラダ油 春雨 上白糖	もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ 白桃 パインアップル みかん	670	24.6
17	火	ごはん　わかさぎのからあげ　ごまあえ　すき焼き風煮物	○	わかさぎ 赤みそ 豆腐 豚肉 牛乳	米 胚芽米 でんぷん すりごま じゃがいも 三温糖 サラダ油	しょうが 小松菜 もやし にんじん 白菜 ねぎ しらたき	587	24.4
18	水	★図書コラボ給食「バムとケロの寒い朝」★ スパゲティミートソース　さつまいものスープ　高徳(りんご)	○	豚ひき肉 大豆 ベーコン 生クリーム 豆乳 牛乳	スパゲティ 小麦粉 オリーブオイル さつまいも サラダ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ しょうが にんにく りんご	603	24.1
19	木	ごはん　コロッケ　白菜のおひたし　豚汁	○	豚ひき肉 白いんげん豆 糸けずり節 豆腐 豚肉 赤みそ 白みそ 油揚げ 昆布 牛乳	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 じゃがいも ポテトフレーク サラダ油	たまねぎ にんじん 白菜 大根 ごぼう	661	24.6
20	金	★図書コラボ給食「おぞうにくらべ」★ ごはん　とりの照り焼き　もやしの甘酢煮　白玉雑煮	○	鶏肉 なると 昆布 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぷん すりごま ごま油 白玉もち	しょうが もやし きゅうり にんじん ねぎ にんじん 干しいたけ みつば ゆず	583	24.9
23	月	勤労感謝の日						
24	火	中華丼　ビーンズポテト　わかめスープ	○	むきえび いか 豚肉 大豆 豆腐 わかめ 昆布 牛乳	米 胚芽米 でんぷん サラダ油 じゃがいも ごま油	白菜 たまねぎ にんじん 小松菜 たけのこ 干しいたけ ねぎ えのきだけ	608	25.5
25	水	ごはん　銀だらの薬味ソースがけ　チャーホーサイ　サンラータン	○	銀だら 豚肉 卵 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 ごま油 春雨 サラダ油 でんぷん	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが チンゲンサイ えのきだけ ねぎ 白菜 たけのこ 干しいたけ	558	25.4
26	木	★図書コラボ給食「いもいもほりほり」★ 五目うどん　野菜とわかめの酢の物　焼き芋	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ 昆布 わか め 牛乳	冷凍うどん ごま 三温糖 さつまいも	白菜 にんじん 小松菜 干しいたけ キャベツ きゅうり	550	22.3
27	金	★図書コラボ給食「こまったさんのカレーライス」★ シーフードカレー　コールスロー　みかん	○	むきえび 豚肉 いか 牛乳	じゃがいも 米 小麦粉 サラダ油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ ホールコーン みかん	624	23.8
30	月	★図書コラボ給食「ポテトスープが大好きな猫」★ パインパン　フライドフィッシュ　茹で野菜ごまソース　ポテトスープ	○	めかじき 生クリーム 豆乳 牛乳	パインパン でんぷん ねりごま ごま油 すりごま 三温糖 バター じゃがいも サラダ油	にんにく もやし にんじん 小松菜 たまねぎ パセリ	589	27.2

＊献立は行事や食材の都合により変更することがあります。

＊エネルギー・たんぱく質は、3.4年生の栄養価です。1.2年生は0.9を、5.6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

～今月の給食目標～

感謝の気持ちをこめて食べましょう。