令和8年度11月分献立表

世田谷区立代田小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	麻婆豆腐丼	○	シャキシャキあえ わかめスープ	豚肉,豆腐,牛乳,生わかめ	水稲穀粒(七分つき米),おおむぎ,油,さとう,でん粉,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ(水煮),(干)しいたけ,だいこん,きゅうり,にんじん,たまねぎ	637 kcal 28.7 g 23.9 g 3.1 g
5 木	麦ごはん	○	魚のもみじ焼き 野菜ののり和え さつま汁	牛乳,さわら,刻みのり,鶏肉	米,おおむぎ,さとう,さつまいも	にんじん,こまつな,もやし,ごぼう,だいこん,ねぎ	632 kcal 30.9 g 20.0 g 2.2 g
6 金	おえかきジャムパン <ビバ代田コラボ献立>	○	じゃがいものハニーサラダ クリームシチュー	鶏肉,牛乳,レンズまめ,粉チーズ	国内産小麦粉食パン,いちごジャム,じゃがいも,油,はちみつ,バター,小麦粉	にんじん,キャベツ,たまねぎ,しめじ,マッシュルーム(缶),ホールコーン(缶),ブロッコリー	625 kcal 23.6 g 25.2 g 2.4 g
9 月	ほうとう ＜郷土料理・山梨県＞	○	野菜のおかかかけ 開口笑	豚肉,油揚げ,牛乳,かまぼこ,糸けずり,鶏卵	ほうとう,小麦粉,さとう,バター,油,ごま	にんじん,だいこん,白菜,生しいたけ(菌床栽培、生),かぼちゃ,ねぎ,こまつな	654 kcal 28.0 g 23.0 g 2.8 g
10 火	麦ごはん	○	肉豆腐 カリフラワーのごまサラダ フルーツ豆乳寒天	牛乳,豚肉,豆腐,さつま揚げ,粉寒天,豆乳	米,おおむぎ,油,さとう,ごま	こんにゃく,たまねぎ,白菜,えのきたけ,ねぎ,カリフラワー,きゅうり,キャベツ,にんじん,もも(缶詰果肉),みかん(缶)	672 kcal 27.4 g 20.8 g 2.1 g
11 水	ココアパン	○	スペイン風オムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳,ハム,鶏卵,シュレッドチーズ,鶏肉,ひよこまめ	ココアパン,じゃがいも,油,オリーブ油,さとう	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,りんご,にんにく,セロリー,ホールトマト（缶）,かぶ,しめじ,パセリ	601 kcal 29.5 g 25.0 g 2.9 g
12 木	炊き込みご飯	○	天ぷら（ちくわ） 天ぷら（さつまいも） 小松菜のじゃこあえ みそ汁	鶏肉,油揚げ,牛乳,ちくわ,じゃこ,生わかめ	米,小麦粉,さつまいも,油,さとう,じゃがいも	にんじん,(干)しいたけ,こまつな,もやし,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ごぼう	648 kcal 26.6 g 18.7 g 3.7 g
13 金	ジャンバラヤ	○	チョップドサラダ 田舎風野菜スープ	鶏肉,いか,えび,牛乳,ウィンナー	米,おおむぎ,油,さとう,じゃがいも	トマトジュース,にんにく,セロリー,たまねぎ,ホールコーン(缶),ダイストマト（缶）,ピーマン,かぼちゃ,きゅうり,にんじん,キャベツ	578 kcal 23.6 g 17.3 g 3.3 g
16 月	有機米ごはん ＜郷土料理　岩手県＞	○	魚の塩焼き 切り干し大根の煮つけ 豆腐のひっつみ	牛乳,鮭,油揚げ,鶏肉,豆腐	米,さとう,小麦粉	切干しだいこん,にんじん,(干)しいたけ,しらたき,たまねぎ,ごぼう,まいたけ,ねぎ	614 kcal 32.6 g 13.4 g 2.4 g
17 火	スパゲティクリームソース ＜世界の料理　フランス＞	○	コーンビーンズサラダ タルトタタン風	えび,いか,牛乳,粉チーズ,生クリーム,大豆,ツナ（缶）,鶏卵	スパゲッティ,油,バター,小麦粉,さとう,	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),パセリ,キャベツ,きゅうり,冷凍コーン,りんご	678 kcal 27.7 g 27.6 g 2.6 g
18 水	子ぎつねごはん ＜郷土料理・山形県＞	○	せんいたっぷり根菜サラダ 芋煮会汁	鶏肉,油揚げ,牛乳,牛肉	水稲穀粒(七分つき米),さとう,油,ごま,さといも	にんじん,しょうが,さやいんげん,れんこん,きゅうり,ごぼう,えだまめ(冷凍),だいこん,こんにゃく,ねぎ	585 kcal 25.4 g 20.1 g 2.5 g
19 木	カレーライス ＜1年1組リクエスト献立＞	○	えびフライ フレンチサラダ くだもの（みかん）	鶏肉,レンズまめ,牛乳,えび	水稲穀粒(七分つき米),油,じゃがいも,バター,小麦粉,パン粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん,キャベツ,きゅうり,みかん	685 kcal 28.1 g 19.8 g 2.3 g
20 金	ミルクパン ＜1年2組リクエスト献立＞	○	ハンバーグ ポテトサラダ ぶどうゼリー	豚肉,牛ひき肉,牛乳,生クリーム,豆乳,粉寒天,粉ゼラチン	ミルクパン,パン粉,じゃがいも,油,さとう	たまねぎ,にんじん,きゅうり,ぶどうジュース	652 kcal 25.8 g 29.1 g 2.5 g
25 水	麦ごはん	○	魚の包み揚げ もやしときゅうりのごま風味 みそ汁	牛乳,ホキ,プロセスチーズ,焼きのり,油揚げ,豆腐,生わかめ	米,おおむぎ,春巻の皮,小麦粉,油,さとう,ごま油,ごま	しょうが,もやし,きゅうり,にんじん,ねぎ	628 kcal 28.3 g 20.4 g 2.1 g
26 木	はちみつレモントースト	○	ハンガリアンシチュー コロコロサラダ	牛乳,豚肉,ウィンナー,粉チーズ	食パン,バター,はちみつ,油,じゃがいも,小麦粉	レモン,たまねぎ,にんじん,パセリ,カリフラワー,ブロッコリー,きゅうり	643 kcal 24.9 g 27.7 g 2.8 g
27 金	菜めし ＜せたがやそだち献立＞	○	大蔵大根入りおでん キャベツのツナあえ	牛乳,ちくわ,生揚げ,ツナ（缶）	米,油,ごま,さとう,ちくわぶ,ごま油	こまつな,こんにゃく,にんじん,だいこん,キャベツ,きゅうり,	570 kcal 23.1 g 16.5 g 2.8 g
30 月	ラーメン ＜3年1組リクエスト献立＞	○	鶏肉のからあげ フルーツポンチ	豚肉,なると,牛乳,鶏肉	油,ラーメン,さとう,でん粉,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ,チンゲンツァイ,みかん(缶),パインアップル(缶),もも(缶詰果肉)	590 kcal 28.3 g 25.4 g 2.8 g