



11月 給食献立表



2026年

世田谷区立奥沢小学校

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
2月	おはなしきゅうしよく うどんたいラーメン	★	ビーンズポテト あんこ豆腐 杏仁豆腐	豚肉、豆乳、牛乳、大豆 粉寒天	ラーメン、油、じゃがいも でん粉、さとう	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、もやし、キャベツ ねぎ、ホールコーン パインアップル、みかん	611 kcal 25.8 g 18.9 g 2.0 g
4水	三色ピラフ	★	しっかりかもう オクチキ ABCスープ ぶどうゼリー	鶏肉、牛乳、豚肉、レンズまめ 粉寒天、粉ゼラチン	七分つき米、油、さとう でん粉、パン粉、マカロニ	たまねぎ、にんじん、えだまめ マッシュルーム、ホールコーン にんにく、しょうが、キャベツ ぶどうジュース	658 kcal 25.6 g 20.2 g 2.3 g
5木	シナモントースト	★	クリームシチュー ツナサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉 ひよこまめ、スキムミルク チーズ、ツナ	食パン、バター、さとう、油 じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、グリーンピース 切干しいたけ、きゅうり	650 kcal 26.7 g 31.1 g 2.6 g
6金	いい歯の日 かみかみ献立 麦ごはん	★	かみかみふりかけ いかのからあげ 野菜のおかかあえ 豚汁	牛乳、ひじき、こんぶ 糸けずり、いか、豚肉、豆腐 みそ	米、おおむぎ、さとう、油 でん粉、小麦粉、じゃがいも	しょうが、にんにく、キャベツ こまつな、にんじん、たまねぎ だいこん、ごぼう、こんにゃく ねぎ	601 kcal 30.4 g 15.2 g 2.8 g
9月	せたがやそだち給食 ツナとトマトのスパゲッティ (世田谷産トマト)	★	キャベツサラダ ぐりとぐらのカステラ	ツナ、レンズまめ、牛乳 鶏卵、豆乳	スパゲッティ、油、さとう バター、小麦粉、はちみつ	たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム、トマト キャベツ、きゅうり	699 kcal 25.3 g 27.9 g 2.4 g
10火	おはなしきゅうしよく 「11びきのねことあほうどり」 セルフコロッケサンド	★	カレードレッシングサラダ ミネストローネ	ツナ、牛乳、ベーコン レンズまめ	丸パン、じゃがいも、油 ポテトパウダー、小麦粉 パン粉、さとう、マカロニ	たまねぎ、にんじん、もやし キャベツ、きゅうり、トマト ホールコーン、セロリー だいこん	621 kcal 24.3 g 23.0 g 3.3 g
11水	ごはん 有機米	★	あじのフライ たまねぎドレッシングのサラダ けんちん汁	牛乳、あじ、わかめ、鶏肉、豆腐	米、小麦粉、パン粉、油、さとう ごま油、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、もやし にんじん、たまねぎ、こんにゃく ごぼう、だいこん、ねぎ	615 kcal 29.2 g 17.1 g 2.6 g
12木	タッカルビ丼	★	ナムル わかめスープ りんごゼリー	鶏肉、牛乳、豆腐、わかめ 粉寒天、粉ゼラチン	米、おおむぎ、油、さとう ごま油、でん粉、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ、もやし こまつな、えのきたけ、ねぎ りんごジュース	636 kcal 27.2 g 19.2 g 2.5 g
13金	おはなしきゅうしよく 「やきざかなののろい」 わかめごはん	★	鮭の和風ソースかけ ごまあえ さつま汁 くだもの(みかん)	わかめ、牛乳、鮭、鶏肉、豆腐 みそ	米、油、さとう、ごま さつまいも	たまねぎ、もやし、こまつな にんじん、ごぼう、だいこん ねぎ、みかん	619 kcal 31.5 g 15.7 g 2.6 g
16月	あげパン(きなこ)	★	肉団子のスープ フルーツヨーグルト	きな粉、牛乳、鶏肉 ヨーグルト	ミルクパン、油、さとう ごま油、でん粉、春雨	しょうが、ねぎ、にんじん たまねぎ、だいこん、しいたけ こまつな、パインアップル みかん	603 kcal 24.1 g 24.3 g 2.1 g
17火	ごはん	★	さばのみそ煮 白菜のおひたし かきたま汁	牛乳、さば、みそ、鶏肉、豆腐 鶏卵	米、さとう、でん粉	しょうが、ねぎ、白菜、もやし こまつな、にんじん、たまねぎ しいたけ	622 kcal 32.3 g 21.8 g 2.8 g
18水	カレーうどん	★	茎わかめの和風サラダ スイートポテト	豚肉、油揚げ、牛乳、豆乳 くきわかめ、生クリーム	油、さとう、でん粉、うどん ごま、さつまいも、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ねぎ、こまつな きゅうり、もやし、レモン	617 kcal 22.7 g 22.9 g 2.5 g
19木	きんぴらごはん	★	ししゃもの磯辺揚げ 野菜のごまあえ 具だくさんみそ汁	鶏肉、牛乳、ししゃも あおのり、豚肉、豆腐、みそ	七分つき米、おおむぎ、油 さとう、ごま油、小麦粉、ごま	ごぼう、にんじん、こんにゃく しいたけ、もやし、こまつな だいこん、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	605 kcal 29.3 g 20.6 g 3.1 g
20金	にんにくチャーハン	★	ジャンボぎょうざ(タレつき) 中華たまごスープ	豚肉、牛乳、レンズまめ 豆腐、わかめ、鶏卵	七分つき米、おおむぎ、油 ごま油、ぎょうざの皮 小麦粉、さとう、でん粉	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しいたけ、ねぎ えだまめ、白菜、にら、キャベツ もやし	626 kcal 25.8 g 21.0 g 2.4 g
24火	世界の料理 アメリカ セルフハンバーガー	★	フライドポテト 野菜スープ	豚肉、豆乳、牛乳、あおのり レンズまめ	丸パン、パン粉、油 じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム セロリー、にんじん、しいたけ キャベツ、パセリ	626 kcal 29.6 g 24.6 g 2.8 g
25水	きょうと料理 山形県 鮭ごはん	★	いも煮汁 青菜のおひたし くだもの(みかん)	鮭、わかめ、牛乳、豚肉、油揚げ 豆腐、みそ	七分つき米、さとう、油 さといも	しょうが、にんじん、ごぼう だいこん、しいたけ、こんにゃく ねぎ、もやし、こまつな、みかん	609 kcal 29.8 g 16.5 g 2.9 g
26木	ポークカレー	★	香味ドレッシングサラダ くだもの(りんご)	豚肉、レンズまめ、牛乳	米、おおむぎ、油、じゃがいも 小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、セロリー、キャベツ きゅうり、りんご	663 kcal 21.2 g 19.9 g 1.6 g
27金	ゆかいごはん	★	キャベツのおひたし 肉じゃがうま煮	牛乳、糸けずり、豚肉 凍り豆腐	米、油、さとう、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、こんにゃく さやいんげん	600 kcal 24.6 g 15.6 g 2.3 g
30月	親子丼	★	こんにゃくサラダ 大根のみそ汁	鶏肉、凍り豆腐、鶏卵 きざみのり、牛乳、豆腐 みそ、わかめ	米、油、さとう、でん粉、ごま油	にんじん、たまねぎ、こんにゃく きゅうり、もやし、だいこん えのきたけ、こまつな	635 kcal 31.8 g 20.5 g 2.9 g

◆献立と食材は、仕入れの都合や行事などで変更になることがあります。

