



11月 学校給食献立



2026年11月

世田谷区立世田谷小学校 校長 金子 佳生

栄養士 井上 典代

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	1人1日の たんぱく質 目標
2月	中華丼	○	春雨サラダ 大豆とじゃこの甘辛あげ	豚肉、いか、かまぼこ、牛乳、大豆、じゃこ	水稲穀粒(七分つき米)、油、さとう、でん粉、ごま油、春雨、ごま	にんにく、しょうが、(干)しいたけ、たけのこ(水煮)、にんじん、白菜、チンゲンツアイ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	616 kcal 24.5 g 19.1 g
4水	ごはん	○	ふりかけ(塩こんぶ) 豚肉と大根のうま煮 野菜のからししょうゆかけ	牛乳、粉かつお、塩昆布、豚肉、さつま揚げ、凍り豆腐	米、さとう、ごま、油、じゃがいも	しょうが、だいこん、こんにゃく、にんじん、白菜、もやし、こまつな	611 kcal 26.7 g 16.1 g
5木	ごはん くだもの(りんご)	○	魚と野菜の甘酢だれ すまし汁	牛乳、ホキ、うずら卵(水煮)、こんぶ、けずりぶし、豆腐	米、でん粉、油、じゃがいも、さとう	しょうが、たまねぎ、たけのこ(水煮)、にんじん、(干)しいたけ、赤ピーマン、ピーマン、だいこん、糸みつば、りんご	655 kcal 27.1 g 18.8 g
6金	あげパン(きな粉)	○	たらの豆乳シチュー ブロッコリーサラダ くだもの(みかん)	きな粉、牛乳、鶏肉、まだら、スキムミルク、豆乳、生クリーム(トナリジュンユウ45)	米粉ミックス粉パン、油、さとう、じゃがいも、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、キャベツ、ホールコーン(トナリ)、ブロッコリー、みかん	665 kcal 32.7 g 27.5 g
9月	麦ごはん	○	家常豆腐(ジャージャンドウフ) 中華サラダ ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、生揚げ、粉寒天、粉ゼラチン	米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、だいこん、ぶどうジュース	668 kcal 28.4 g 26.1 g
10火	ごはん	○	魚の和風だれ 青のり入り粉ふきいも しょうゆ仕立ての豚汁	牛乳、まさば、あおのり、けずりぶし、こんぶ、豚肉、豆腐	米、でん粉、小麦粉、さとう、じゃがいも	りんご、レモン、にんじん、たまねぎ、白菜、こまつな	644 kcal 29.9 g 20.2 g
11水	ココアパン	○	スペイン風オムレツ グリーンサラダ マカロニ入り野菜スープ	牛乳、豚肉、鶏卵、シュレッドチーズ、鶏肉	ココアパン、じゃがいも、油、さとう、マカロニ	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、りんご、にんにく、セロリー、もやし	629 kcal 30.1 g 27.4 g
12木	わかめごはん	○	ジャンボぎょうざ ナムル 春雨スープ	わかめ、牛乳、豚肉、鶏肉	米、ぎょうざの皮、ごま油、でん粉、小麦粉、油、さとう、ごま、春雨	しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、にんにく、もやし、こまつな、にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ	630 kcal 21.5 g 20.5 g
13金	塩焼きそば	○	野菜のピリ辛あえ キャロットケーキ	豚肉、かまぼこ、牛乳、鶏卵	むし中華麺、油、さとう、でん粉、ごま油、小麦粉、バター	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、もやし、きくらげ(乾)、にら、白菜、こまつな、みかんジュース	610 kcal 23.3 g 23.1 g
16月	ナン	○	キーマカレー かぼちゃサラダ くだもの(りんご)	牛乳、豚肉、レンズまめ、粉チーズ	ナン、油、バター、小麦粉、さとう	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、ホールトマト(缶)、りんご、しょうが、かぼちゃ、ホールコーン(トナリ)、キャベツ	605 kcal 24.5 g 24.4 g
17火	ごはん	○	魚のみそマヨネーズ焼き くきわかめのきんぴら じゃがいもと白菜のみそ汁	牛乳、鮭、豚肉、くきわかめ、さつま揚げ、こんぶ、けずりぶし	米、さとう、油、ごま、じゃがいも	ごぼう、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、白菜	619 kcal 29.8 g 17.4 g
18水	チリビーンズライス	○	玉ねぎドレッシングサラダ くだもの(柿)	豚肝臓、豚肉、大豆、大豆煮汁、粉チーズ、牛乳	水稲穀粒(七分つき米)、油、じゃがいも、小麦粉、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(トナリ)、かき	654 kcal 24.2 g 18.4 g
19木	ごはん	○	魚と凍り豆腐のから揚げ こんにゃくサラダ 大根とわかめのみそ汁	牛乳、かつお、凍り豆腐、こんぶ、けずりぶし、油揚げ、わかめ	米、さとう、でん粉、米粉、油、ごま油、ごま	しょうが、こんにゃく、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、こまつな	628 kcal 30.6 g 17.9 g
20金	フレンチトースト	○	ポトフ マカロニサラダ くだもの(みかん)	牛乳、スキムミルク、鶏卵、豚肉、ウィンナー	食パン、さとう、じゃがいも、マカロニ、油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、パセリ、きゅうり、ホールコーン(トナリ)、みかん	634 kcal 21.2 g 21.4 g
24火	ゆうきまいごはん	○	鶏の照り焼き 油揚げと小松菜のおひたし かきたま汁 くだもの(みかん)	牛乳、鶏肉、油揚げ、こんぶ、けずりぶし、豆腐、わかめ、鶏卵	有機米、さとう、でん粉	しょうが、もやし、こまつな、にんじん、にんじん、たまねぎ、みかん	646 kcal 30.9 g 22.3 g
25水	スパゲッティミートソース	○	チーズ入りイタリアンサラダ スイートポテト	豚肉、鶏肉、レンズまめ、牛乳、ダイスチーズ、スキムミルク	生パスタ、油、米粉、さとう、さつまいも、バター	たまねぎ、セロリー、にんじん、ピーマン、マッシュルーム(トナリ)、ホールトマト(缶)、パセリ、キャベツ、きゅうり	660 kcal 27.6 g 21.2 g
26木	ごはん	○	魚のフライ(中濃ソース) もやしとわかめのサラダ けんちん汁	牛乳、まあじ、鶏卵、わかめ、鶏肉、けずりぶし、豆腐	米、小麦粉、パン粉、油、さとう、ごま油、ごま、さといも	きゅうり、もやし、ホールコーン(トナリ)、赤ピーマン、こんにゃく、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	648 kcal 31.2 g 20.0 g
27金	麦ごはん	○	ハンバーグ マッシュルームソース じゃがいものカレーソーテー コーンとわかめのスープ	牛乳、豚肉、鶏卵、鶏肉、わかめ	米、おおむぎ、パン粉、油、じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム(トナリ)、にんじん、パセリ、キャベツ、セロリー、ホールコーン(トナリ)	645 kcal 27.2 g 19.8 g
30月	えびあんかけチャーハン(たまご入り)	○	糠白菜 フルーツ豆乳寒天	鶏卵、豚肉、冷)えび、牛乳、粉寒天、豆乳	水稲穀粒(七分つき米)、油、でん粉、ごま油、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、だいこん、(干)しいたけ、白菜、パインアップル(缶)、黄桃(缶)、みかん(缶)	614 kcal 23.1 g 17.7 g