



11月の献立表



令和8年度
世田谷区立祖師谷小学校

日	牛乳	献立名	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	給食メモ
4 水	○	シュガーあげパン ボークビーンズ カラフルサラダ	牛乳、大豆、ベーコン、豚肉、生クリーム、粉チーズ	油、ミルクパン、グラニュー糖、じゃがいも、三温糖、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイストマト(缶)、キャベツ、もやし、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン	593 kcal 24.2 g	
5 木	○	こまつなごはん にくじゃが こあじのからあげ	牛乳、鶏肉、豚肉、さつま揚げ、こあじ	米、ごま油、さとう、ごま、油、じゃがいも、でん粉	しょうが、たけのこ(水煮)、こまつな、にんじん、たまねぎ、こんにゃく	647 kcal 28.8 g	
6 金	○	ごもくおこわ さかなのピリからやき おひたし あおさのみそしる	牛乳、鶏肉、大豆、めかじき、けずりぶし、豆腐、油揚げ、あおさ	米、もち米、油、さとう、ごま油	にんじん、ごぼう、しめじ、にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、こまつな、たまねぎ	564 kcal 31.2 g	いい歯の白 献立
9 月	○	さけのトマトクリーム スパゲッティ だいずいりサラダ ようなし	牛乳、鶏肉、ベーコン、鮭、生クリーム、粉チーズ、大豆	スパゲッティ、油、バター、さとう	にんにく、たまねぎ、しめじ、ダイストマト(缶)、きゅうり、にんじん、キャベツ、ようなし	558 kcal 24.9 g	旬の果物
10 火	○	ごはん とりにくのしおこうじからあげ やさしいごまあえ もずくのみそしる	牛乳、鶏肉、けずりぶし、豆腐、沖縄もずく	米、油、塩こうじ、でん粉、さとう、ごま	にんにく、しょうが、こまつな、もやし、にんじん、ホールコーン、だいこん、ねぎ	611 kcal 25.6 g	
11 水	○	ミルクパン さかなのフライ ミネストラスープ もも(かん)	牛乳、もうがさめ、鶏肉、大豆	ミルクパン、油、小麦粉、パン粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、キャベツ、しめじ、ダイストマト(缶)、もも(缶)	575 kcal 28.2 g	
12 木	○	ごはん なまあげそぼろあんかけ みそドレサラダ	牛乳、豚肉、けずりぶし、生揚げ	米、油、さとう、でん粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、キャベツ、もやし、きゅうり	629 kcal 27.5 g	
13 金	○	カレーライス じゃこサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳、豚肉、じゃこ、粉寒天、粉ゼラチン	水稲穀粒(七分つき米)、油、じゃがいも、はちみつ、バター、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、みかん(缶)	664 kcal 21.3 g	
16 月	○	わかめごはん おでん やさしいからしあえ みかん	牛乳、わかめ、じゃこ、けずりぶし、刻み昆布、生揚げ、ウインナー、ちくわ、なると、さつまあげ、うずら卵(水煮)	米、ごま、さとう	こんにゃく、だいこん、にんじん、キャベツ、もやし、みかん	573 kcal 24.9 g	旬の果物
17 火	○	ごはん さかなのねぎみそやき さんしょくきんぴら やさしいのろみじり	牛乳、鮭、けずりぶし、鶏肉、豆腐	米、油、じゃがいも、さとう、ごま、でん粉	しょうが、にんにく、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、白菜、しめじ	577 kcal 27.7 g	ゆうきまい 有機米
18 水	○	おさつトースト もみじいろシチュー グリーンソテー	牛乳、生クリーム、鶏肉、豆乳、ベーコン	食パン、さつまいも、さとう、バター、油、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、にんにく、キャベツ、こまつな	618 kcal 22.1 g	
19 木	○	マーボーどうふどん いとかんてんいりサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、豚肝臓、豆腐、わかめ、糸寒天、プレーンヨーグルト	米、おむぎ、油、さとう、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、みかん(缶)、パインアップル(缶)、ぶどう(缶)	632 kcal 24.8 g	
20 金	○	とりごぼうピラフ きのこのスープ だいがくいも	牛乳、鶏肉	水稲穀粒(七分つき米)、油、バター、さつまいも、さとう、水あめ、ごま	たまねぎ、にんじん、ごぼう、(冷)グリーンピース、しめじ、えのきたけ、たけのこ(水煮)、こまつな	604 kcal 17.7 g	ゆうきまい 有機野菜
24 火	○	さんさいうどん やさしいのめおかかあえ くりりまっちゃケーキ	牛乳、けずりぶし、鶏肉、さつま揚げ、油揚げ、粉かつお、鶏卵、生クリーム	冷凍うどん、でん粉、小麦粉、さとう、バター、むき栗	にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、山菜水煮、ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、ねり梅	600 kcal 24.9 g	和食の日
25 水	○	パンブキンパン ポテトオムレツ フレンチサラダ ウインナーいりやさしいスープ	牛乳、豚肉、鶏卵、鶏肉、ウインナー	パンブキンパン、油、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン、パセリ	577 kcal 26.8 g	
26 木	○	ごはん さかなのカレーじゃうゆやき やさしいあますあえ ごじり	牛乳、あおひらす、けずりぶし、豚肉、大豆	米、さとう、ごま油、じゃがいも	もやし、にんじん、きゅうり、だいこん、白菜、こねぎ	627 kcal 27.6 g	
27 金	○	ぎゅうどん かきたまじる りんご	牛乳、牛肉、けずりぶし、鶏肉、鶏卵	米、油、さとう、でん粉	たまねぎ、しらたき、ねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、りんご	606 kcal 26.9 g	いい肉の白 献立

(注) 学校の行事、食材購入の都合により、献立を変更することがあります。栄養価は中学年を基準にしています。

<11月の給食目標：よくかんで食べよう>

食べ物をよくかんで食べることで、素材そのものの味がよく分かるようになり、食べ物がよりおいしく感じられるようになります。また、よく噛んで食べることで食べすぎを予防することもできます。心を落ち着かせ、ゆっくりよく噛んで、楽しい給食の時間にしてくださいね。

和食文化を支える いろいろなだし



こんぶ

収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。



かつおぶし

かつおの身を煮てからいぶして乾燥させたものです。



煮干し

いわしなどの稚魚を煮て、干したものです。



干しいたけ

しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。

