令和８年　１１月　献立表

世田谷杜の学び舎　世田谷区立若林小学校

日	献立名	主な材料名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主にからだをつくる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整える		
2 月	ごはん いかの香味焼き 海藻サラダ　柿 豚汁　牛乳	いか, 豚肉, 豆腐	牛乳, わかめ, こんぶ	米, おおむぎ, さとう, さといも	油, ごま	にんじん	しょうが,にんにく, ねぎ,だいこん, きゅうり,キャベツ, ごぼう,こんにゃく, かき	608 kcal 28.9 g 16.4 g 2.6 g
4 水	ごはん 魚のステーキソース 白菜ののり和え 水炊きスープ　牛乳	さば, 鶏肉	牛乳, 刻みのり, こんぶ	米, さとう		こまつな, にんじん	たまねぎ,白菜,ねぎ, しらたき	609 kcal 24.8 g 24.0 g 2.2 g
5 木	ボスカイオーラ コーンサラダ スイートポテト 牛乳	まぐろ缶詰	牛乳, スキムミルク	スパゲッティ, さとう, 三温糖, さつまいも	油, バター	にんじん, ホールトマト(缶)	にんにく,たまねぎ, エリンギ,しめじ, まいたけ,キャベツ, きゅうり, ホールコーン(缶)	677 kcal 24.9 g 19.6 g 2.3 g
6 金	ﾀｰﾒﾘｯｸﾗｲｽのﾎﾜｲﾄｿｰｽがけ 千切りサラダ さつまいもチップス 牛乳	鶏肉	牛乳, 生クリーム	七分つき米, 小麦粉, さとう, さつまいも, 紫芋	油, バター	にんじん	にんにく,たまねぎ, ホールコーン(缶), (冷)グリンピース, キャベツ,だいこん, きゅうり	649 kcal 19.1 g 22.0 g 2.4 g
9 月	サンマーメン 大根のピリ辛味 たまご蒸しパン 牛乳	豚肉, 鶏卵	牛乳, コンデンスミルク	中華めん, でん粉, さとう, 小麦粉	油	にんじん, チンゲンツァイ	にんにく,しょうが, たけのこ(水煮), もやし,たまねぎ, だいこん,きゅうり	622 kcal 21.7 g 22.0 g 3.4 g
10 火	わかめごはん 魚の甘酢あんかけ 塩ナムル 卵スープ　牛乳	ホキ, 豆腐, 鶏卵	牛乳, わかめ	米, でん粉, さとう	油, ごま油, ごま	にんじん, ピーマン, こまつな	たまねぎ,もやし, にんにく,えのきたけ, ねぎ	598 kcal 26.4 g 20.1 g 2.5 g
11 水	カレーライス 手作り福神漬け マスカット 牛乳	豚肉, レンズまめ	牛乳, 粉チーズ	米, おおむぎ, じゃがいも, 小麦粉, さとう	油, バター	にんじん	にんにく,しょうが, たまねぎ,セロリー, りんご,きゅうり, だいこん,れんこん, マスカット	635 kcal 22.7 g 17.8 g 2.0 g
12 木	キムチ丼 大根ときゅうりの華風漬け ワンタンスープ みかん　牛乳	豚肉, 鶏肉	牛乳	七分つき米, さとう, ﾜﾝﾀﾝの皮	ごま油, ごま	にら, 万能ねぎ	にんにく,白菜,ねぎ, キムチ,だいこん, きゅうり, (干)しいたけ, しょうが,みかん	610 kcal 26.4 g 18.0 g 3.4 g
13 金	食パン　牛乳 さつまいもジャム クラムチャウダー 白菜とコーンのサラダ	鶏肉, (冷)あさり むき身, レンズまめ	牛乳	食パン, さつまいも, さとう, じゃがいも, 小麦粉	油, バター	にんじん	レモン,たまねぎ, マッシュルーム (レトルト), クリームコーン(缶), 白菜,きゅうり, ホールコーン(缶)	600 kcal 22.1 g 20.2 g 2.7 g
16 月	有機米ごはん ししゃものサクサク揚げ 油揚げと野菜のおひたし こしね汁　牛乳	油揚げ, 豚肉	牛乳, ししゃも, あおのり	米, 小麦粉	油, ごま油	こまつな, にんじん	もやし,こんにゃく, (干)しいたけ,ねぎ	616 kcal 28.2 g 22.8 g 1.9 g
17 火	ピザトースト ポトフ フルーツポンチ 牛乳	ベーコン, 豚肉, ウィンナー	牛乳, シュレッドチーズ	食パン, じゃがいも, さとう	油	ピーマン, にんじん, パセリ	にんにく,たまねぎ, ホールコーン(缶), キャベツ,みかん(缶), パインアップル(缶), 黄桃(缶)	626 kcal 24.3 g 21.8 g 2.9 g

日	献立名	主な材料名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主にからだをつくる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整える		
18 水	麦ごはん 和風オムレツ 大根とキャベツの甘酢かけ わかめのみそ汁　牛乳	まぐろ缶詰, 鶏卵, 豆腐	牛乳, わかめ	米, おおむぎ, じゃがいも, さとう	油	にんじん	たまねぎ,だいこん, キャベツ	598 kcal 24.7 g 18.5 g 2.3 g
19 木	ごはん　はちみつﾚﾓﾝｾﾞﾘｰ ワニのフライ　牛乳 煮菜（にじゃー） 白菜のすまし汁	油揚げ, 粉ゼラチン	牛乳, じゃこ, 粉寒天	米, 小麦粉, パン粉, さとう, はちみつ	油	にんじん	だいこん,ねぎ, 白菜,えのきたけ, レモン	661 kcal 31.6 g 16.7 g 2.2 g
20 金	塩焼きそば 大根のごま風味 おいもドーナツ 牛乳	豚肉, 鶏卵	牛乳, スキムミルク, 牛乳	蒸し中華めん, さとう, さつまいも, 小麦粉	油, ごま油, ごま, バター	にんじん, チンゲンツァイ, にら	にんにく,しょうが, たまねぎ,もやし, きくらげ(乾), だいこん,きゅうり	598 kcal 20.8 g 24.9 g 2.2 g
24 火	紅葉ごはん 和風ハンバーグ キャベツの土佐和え 花麩汁　みかん　牛乳	豚肉, 豚肝臓, 豆腐, 糸けずり	牛乳, 干ひじき	七分つき米, パン粉, さとう, 花麩	油	にんじん, こまつな	たまねぎ,だいこん, キャベツ,もやし, えのきたけ,みかん	610 kcal 27.3 g 18.7 g 2.4 g
25 水	ごはん　牛乳 大根の葉のふりかけ おでん 青のりビーンズ（たがやそだち）	花かつお, 鶏肉, さつま揚げ, ちくわ, がんもどき, 大豆	牛乳, じゃこ, こんぶ, あおのり	米, さとう, でん粉	ごま油, 油	だいこん葉, にんじん	こんにゃく,大蔵大根	628 kcal 28.5 g 20.5 g 2.6 g
26 木	ミルクパン　牛乳 豆腐のミートグラタン フレンチサラダ 大麦入り野菜スープ	鶏ひき肉, 豆腐, 鶏肉	牛乳, シュレッドチーズ	ミルクﾊﾟﾝ, さとう, 米粉, パン粉, おおむぎ	油	にんじん	にんにく,たまねぎ, きゅうり,キャベツ, 白菜	629 kcal 31.3 g 28.2 g 3.2 g
27 金	ごはん しそひじきふりかけ 肉豆腐　りんご 大根サラダ　牛乳	花かつお, 豚肉, 豆腐	牛乳, 干ひじき, じゃこ, わかめ	米, 三温糖, さとう	油, ごま	にんじん	こんにゃく, たまねぎ,ねぎ, だいこん,きゅうり, りんご	598 kcal 22.7 g 17.3 g 2.5 g
30 月	きつねうどん きゅうりともやしの和え物 オレンジケーキ 牛乳	鶏肉, 油揚げ, 鶏卵	牛乳, スキムミルク, 牛乳	冷凍うどん, さとう, 小麦粉, マーマレード	ごま油, バター	にんじん, こまつな	だいこん,ねぎ, きゅうり,もやし	602 kcal 26.1 g 24.9 g 3.0 g

※材料および献立は変更させていただく場合があります。

11月23日は勤労感謝の日 **感謝して食べよう！**



わたしたちが毎日食べている給食には、米や野菜、肉、魚など、いろいろな食品が使われています。わたしたちは、こうした生き物の命をいただいて、自分の命を養っているのです。そして、学校給食は、たくさんの人たちがかかわってつくられています。その人たちに感謝して、給食をいただきましょう。

生産する人



農作物や水産物、畜産物などをつくったり、とったりしてくれます。

運んでくれる人



給食をつくる学校や給食センターまで、農産物などをトラックなどで運んでくれます。

献立作成・調理する人



栄養士の先生は献立を考えてくれます。また給食は調理員さんたちがつくってくれます。

ⓒ少年写真新聞社2026

11月の給食目標
ものを大切にしよう

11月25日（水） せたがやそだち給食

世田谷区で育った大蔵大根を使って大根の葉のふりかけ、おでんを作ります。

大蔵大根は昔から世田谷区で作られていた伝統野菜です。青首大根の普及により一時は姿を消しましたが、区内の農家の方の働きかけによって復活しました。

１１月が旬の食材

こまつな　ほうれんそう　チンゲン菜　キャベツ　ねぎ
白菜　大根　ごぼう　きのこ類　にんじん　里いも　柿
りんご　さんま　さけ　さば　いわし　まだい　ししゃも