令和８年度

11月　＊献立表＊

◆こんげつのきゅうしょくもくひょう：かんしゃのきもちをこめてしょくじをしよう

品川区立品川学園１～６年

ひにち	ようび	こんだてめい	ちやにくになるしょくひん	ちからやねつになるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん	エネルギー	たんぱくしつ	ひとくちメモ
2	月	チャーハン あげぎょうざ きのこスープ ぎゅうにゅう	たまご ぶたひきにく ぶたひきにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ はいがまい サラダあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ ごまあぶら あぶら	ねぎ にんじん キャベツ ねぎ にら にんにく しょうが たまねぎ こまつな にんじん えのきだけ しめじ	660	25.1	給食のぎょうざは直径１６㎝の 特注の皮でつくっています。
4	水	マーボーどうふどん はるさめスープ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	れいとうとうふ ぶたひきにく だいず はっちょうみそ あかみそ とりにく わかめ こなかんてん ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ごまあぶら でんぷん さんおんとう サラダあぶら はるさめ さんおんとう	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ はくさい にんじん しょうが ぶどうジュース	621	24.2	春雨は緑豆やじゃがいも、さつまいもなどの でんぷんからできています。 今日のスープは緑豆春雨をつかっています。
5	木	ココアパン さかなのマリナードやき マセドアンサラダ マカロニスープ ぎゅうにゅう	もうかざめ とりにく ぎゅうにゅう	ココアパン サラダあぶら さんおんとう じゃがいも サラダあぶら さんおんとう マカロニ サラダあぶら	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん ホールコーン はくさい たまねぎ にんじん パセリ にんにく	544	26	「マセドアン」とは、フランス語で さいの目切り・角切りのことです。
6	金	ごはん かみかみふりかけ たまごやき ごもくきんぴら のっぺいじる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ きざみこんぶ いとけずりぶし たまご ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい さんおんとう さんおんとう サラダあぶら ごま ごまあぶら さんおんとう サラダあぶら さといも でんぷん	たまねぎ ほししいたけ いとこんにゃく れんこん ごぼう にんじん さやいんげん だいこん はくさい ねぎ こんにゃく ごぼう しょうが	575	24.7	１１月8日は「いい歯の日」です。 「かみかみふりかけ」や「五目きんぴら」など かみごたえがあるので、いつもより意識して よくかんで食べてみましょう。
9	月	あきのかおりごはん わかさぎのからあげ もやしのあまずに りきゅうじる ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ わかさぎ とうふ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ はいがまい さつまいも さんおんとう こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら さんおんとう じゃがいも ねりごま ごまあぶら	にんじん しめじ しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう にんじん いとこんにゃく しめじ ほししいたけ	580	23.3	さつまいもやきのこを入れて 秋の香りがするおいしいごはんをつくります。
10	火	カレーライス カルちゃんだいこん りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく レンズまめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	じゃがいも こめ こむぎこ こめつぶむぎ サラダあぶら サラダあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん きゅうり にんじん りんご	626	20.5	今日のりんごは 「シナノゴールド」という品種です。
11	水	わかめごはん さわらのしおこうじやき ゆでやさいわふうドレッシング きりたんぽじる ぎゅうにゅう	わかめ さわら とりにく ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ごま ごまあぶら さんおんとう サラダあぶら きりたんぽ サラダあぶら	もやし きゅうり にんじん だいこん ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく まいたけ しめじ	594	26.5	きりたんぽは秋田県の郷土料理です。 １１月１１日はきりたんぽの日だそうです。
12	木	シーフードクリームスパゲティ ポテトいりフレンチサラダ みかん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう むきえび なまクリーム とうにゅう いか ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ こむぎこ バター サラダあぶら じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	たまねぎ ホールコーン マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん みかん	603	23.7	みかんのうす皮や白い筋にふくまれる栄養は 血管を強くしたり、中性脂肪を分解したりしてくれます。
13	金	ツナピザトースト とうにゅうスープ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ミックスチーズ ベーコン ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	しょくパン サラダあぶら さんおんとう じゃがいも でんぷん サラダあぶら じょうはくとう	ホールトマト たまねぎ ピーマン にんにく たまねぎ にんじん こまつな おうとう パインアップル みかん	585	24.6	牛乳と豆乳はどちらもたんぱく質が豊富です。 牛乳の方がカルシウムが多く 豆乳の方が鉄分が多いです。
16	月	コーンピラフ パリパリれんこんサラダ しろいんげんまめとじゃがいものポタージュ ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい サラダあぶら サラダあぶら はちみつ あぶら さんおんとう じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ ホールコーン ピーマン にんじん キャベツ れんこん にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	606	20.4	れんこんは穴が開いているので 「先を見通す」ということに通ずることから 縁起のよい食べ物とされています。
17	火	みそラーメン かふうはくさい さつまいもごまだんご ぎゅうにゅう	ぶたにく あかみそ わかめ ぎゅうにゅう	れいとうラーメン サラダあぶら ごまあぶら さんおんとう ごま さつまいも あぶら しらたま さんおんとう でんぷん	ねぎ もやし たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく はくさい にんじん ねぎ にんにく	588	23.2	さつまいものごまだんごは 蒸してつぶしたさつまいもを丸め ごまをまぶして油で揚げてつくります。
18	水	ごはん とりごぼうバーグ ひじき入りわふうサラダ だいこんとじゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	とりひきにく とうふ あぶらあげ ひじき みそ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい さんおんとう でんぷん サラダあぶら さんおんとう じゃがいも	ねぎ ごぼう にんじん しょうが こまつな はくさい にんじん ホールコーン いとこんにゃく だいこん こまつな	596	24.7	相性のよいとり肉とごぼうをつかって 和風のヘルシーなハンバーグをつくります。
19	木	ぶたキムチどん とうふのかわりスープ かき ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ごまあぶら でんぷん さんおんとう サラダあぶら ごまあぶら でんぷん	はくさいキムチ たまねぎ もやし にんじん いとこんにゃく にら にんにく たまねぎ こまつな にんじん ほししいたけ かき	609	25.8	柿はとてもビタミンCの含油量が多い食べ物で １個食べれば1日の摂取目標量を満たせるほどです。
20	金	ミルクパン パンプキンコロッケ レモンサラダ ホールコーンスープ ぎゅうにゅう	ぶたひきにく とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	ミルクパン パンこ こむぎこ さつまいも あぶら ポテトフレーク サラダあぶら さんおんとう サラダあぶら	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり レモン たまねぎ だいこん ホールコーン にんじん	651	22.9	かぼちゃは緑黄色野菜のひとつで カロテンという免疫を高めてくれる栄養が とても豊富な野菜です。
24	火	ごはん たらのもみじやき やさいのとさあえ こんさいのみそしる ぎゅうにゅう	たら いとけずりぶし とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい マヨネーズ さんおんとう さつまいも	にんじん もやし きゅうり にんじん れんこん ねぎ ごぼう	587	25.3	１１月２４日は「和食の日」です。 ユネスコ無形文化遺産にも登録されている 日本の素晴らしい文化を未来に紡いでいきましょう。
25	水	ごもくうどん やさいのごまあえ キャロットむしぱん ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ やきちくわ たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	れいとううどん さんおんとう ねりごま すりごま ごま さんおんとう こむぎこ さんおんとう サラダあぶら	だいこん こまつな にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい もやし ほうれんそう にんじん にんじん	621	25.3	栄養豊富なにんじんをつかったむしぱんです。 細かくすりおろしているので にんじんが苦手な人も食べやすくなっています。
26	木	クリームチーズトースト ポークビーンズ コールスローサラダ ぎゅうにゅう	クリームチーズ なまクリーム ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	はいがしょくパン マーマレード じゃがいも さんおんとう サラダあぶら サラダあぶら さんおんとう	レモン ホールトマト たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ホールコーン にんじん	643	27.6	クリームチーズトーストには 胚芽パンというパンをつかっています。 普通の食パンより、ミネラルや食物繊維が豊富です。
27	金	さんまのかばやきどん やさいのにんにくじょうゆあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	さんま みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ごま でんぷん あぶら さんおんとう ごまあぶら じゃがいも	もやし にんじん こまつな にんにく たまねぎ えのきだけ	649	22.9	秋の味覚の代表格である 「さんま」をかばやきにしました。 さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。
30	月	ごはん かいせんチヂミ チャプチェ あおなととうふのスープ ぎゅうにゅう	たまご いか ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ はいがまい こむぎこ ごまあぶら こめこ さんおんとう ごまあぶら はるさめ さんおんとう サラダあぶら	たまねぎ にんじん にら ほししいたけ にんじん たまねぎ にら ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ こまつな にんじん	589	20.7	韓国料理の給食です。 チャプチェにつかっている春雨は ４日の春雨スープの春雨とは違い 芋のでんぷんから作られているものです。

※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。

※エネルギーとたんぱく質は、３・4年生の栄養価です。１・2年生は0.9を、５・6年生は1.1をそれぞれ3・4年生の栄養価にかけてください。