令和８年度

11月 ＊献立表＊

◆今月の給食目標：感謝の気持ちをこめて食事をしよう

品川区立品川学園７～９年

日	曜日	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	たんぱく質	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 牛乳	卵 豚ひき肉 豚ひき肉 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 ぎょうざの皮 小麦粉 ごま油 油	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 小松菜 にんじん えのきだけ しめじ	801	29.5	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	マーボー豆腐丼 春雨スープ ぶどうゼリー 牛乳	冷凍豆腐 豚ひき肉 大豆 八丁みそ 赤みそ 鶏肉 わかめ 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 ごま油 でんぷん 三温糖 サラダ油 春雨 三温糖	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ 白菜 にんじん しょうが ぶどうジュース	765	28.4	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 魚のマリナード焼き マセドアンサラダ マカロニスープ 牛乳	もうかざめ 鶏肉 牛乳	ココアパン サラダ油 三温糖 じゃがいも サラダ油 三温糖 マカロニ サラダ油	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん ホールコーン 白菜 たまねぎ にんじん パセリ にんにく	693	33.1	「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 卵焼き 五目きんぴら のっぺい汁 牛乳	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節 卵 豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 胚芽米 三温糖 三温糖 サラダ油 ごま ごま油 三温糖 サラダ油 里芋 でんぷん	 たまねぎ 干しいたけ 糸こんにゃく れんこん ごぼう にんじん さやいんげん 大根 白菜 ねぎ こんにゃく ごぼう しょうが	711	29.1	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	秋の香りごはん わかさぎのからあげ もやしの甘酢煮 利休汁 牛乳	鶏肉 油揚げ わかさぎ 豆腐 みそ 豚肉 牛乳	米 胚芽米 さつまいも 三温糖 小麦粉 でんぷん 油 ごま油 三温糖 じゃがいも ねりごま ごま油	にんじん しめじ しょうが もやし きゅうり にんじん 大根 ごぼう にんじん 糸こんにゃく しめじ 干しいたけ	716	27.7	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 カルちゃん大根 りんご 牛乳	豚肉 レンズ豆 ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 米 小麦粉 米粒麦 サラダ油 サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく 大根 きゅうり にんじん りんご	772	24.5	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 さわらの塩こうじ焼き ゆで野菜和風ドレッシング きりたんぽ汁 牛乳	わかめ さわら 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油 きりたんぽ サラダ油	 もやし きゅうり にんじん 大根 ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく まいたけ しめじ	729	31.2	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 ポテト入りフレンチサラダ みかん 牛乳	牛乳 むきえび 生クリーム 豆乳 いか ベーコン 牛乳	スパゲティ 小麦粉 バター サラダ油 じゃがいも サラダ油 三温糖	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	765	29.5	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 豆乳スープ フルーツポンチ 牛乳	ミックスチーズ ベーコン ツナ 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 牛乳	食パン サラダ油 三温糖 じゃがいも でんぷん サラダ油 上白糖	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 小松菜 黄桃 パインアップル みかん	727	29.9	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 白いんげん豆とじゃがいものポタージュ 牛乳	鶏肉 牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 サラダ油 はちみつ 油 三温糖 じゃがいも サラダ油	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	746	24.5	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 華風白菜 さつまいもごまだんご 牛乳	豚肉 赤みそ わかめ 牛乳	冷凍ラーメン サラダ油 ごま油 三温糖 ごま さつまいも 油 白玉粉 三温糖 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 白菜 にんじん ねぎ にんにく	704	27.5	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 ひじき入り和風サラダ 大根とじゃがいものみそ汁 牛乳	 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ ひじき みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぷん サラダ油 三温糖 じゃがいも	 ねぎ ごぼう にんじん しょうが 小松菜 白菜 にんじん ホールコーン 糸こんにゃく 大根 小松菜	714	28.9	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	豚キムチ丼 豆腐の変わりスープ 柿 牛乳	豚肉 卵 豆腐 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま油 でんぷん 三温糖 サラダ油 ごま油 でんぷん	白菜キムチ たまねぎ もやし にんじん 糸こんにゃく にら にんにく たまねぎ 小松菜 にんじん 干しいたけ 柿	749	30.6	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 牛乳	 豚ひき肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	ミルクパン パン粉 小麦粉 さつまいも 油 ポテトフレーク サラダ油 三温糖 サラダ油	 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 大根 ホールコーン にんじん	820	28.1	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 たらのもみじ焼き 野菜の土佐和え 根菜のみそ汁 牛乳	 たら 糸けずり節 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 マヨネーズ 三温糖 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	731	31.6	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	五目うどん 野菜のごまあえ キャロットむしぱん 牛乳	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 卵 スキムミルク 牛乳	冷凍うどん 三温糖 ねりごま すりごま ごま 三温糖 小麦粉 三温糖 サラダ油	大根 小松菜 にんじん ねぎ 干しいたけ 白菜 もやし ほうれん草 にんじん にんじん	778	31	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 牛乳	クリームチーズ 生クリーム 豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	胚芽食パン マーマレード じゃがいも 三温糖 サラダ油 サラダ油 三温糖	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	798	34	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	さんまのかばやき丼 野菜のにんにくじょうゆあえ じゃがいもとたまねぎのみそ汁 牛乳	さんま みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま でんぷん 油 三温糖 ごま油 じゃがいも	 もやし にんじん 小松菜 にんにく たまねぎ えのきだけ	830	29.4	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 海鮮チヂミ チャプチェ 青菜と豆腐のスープ 牛乳	 卵 いか 豚肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 ごま油 米粉 三温糖 ごま油 春雨 三温糖 サラダ油	 たまねぎ にんじん にら 干しいたけ にんじん たまねぎ にら 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ 小松菜 にんじん	730	24.4	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。