令和8年　11月　給食献立表

大田区立田園調布小学校

日	曜	主食・主菜	副菜・デザート	牛乳	（赤の食品）血や肉になる	（黄の食品）熱や力になる	（緑の食品）体の調子を整える
2	月	スパゲッティ ミートソース	ポテト入りフレンチサラダ くだもの	○	レンズ豆 ベーコン ぶたにく 牛乳	スパゲッティ 油 さとう 米粉 じゃが芋	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 きゅうり コーン くだもの
4	水	プルコギ丼 ～韓国の料理～	ビーフンスープ くだもの	○	ぶたにく とりにく とうふ 牛乳	米 麦 油 さとう かたくり粉 ビーフン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし にら チンゲン菜 くだもの
5	木	一汁二菜 ごはん サケの香味焼き	豆豚汁 はるさめサラダ	○	サケ こんぶ ぶたにく あぶらあげ 大豆 みそ 牛乳	米 麦 さとう 油 はるさめ じゃが芋 こんにゃく	にんにく しょうが 長ねぎ もやし にんじん きゅうり キャベツ だいこん ごぼう
6	金	一汁二菜 ごはん カミカミとうふつくね	もやしのみそ汁 コーンポテト	○	あぶらあげ みそ わかめ ぶたにく とうふ 牛乳	米 麦 かたくり粉 さとう 油 じゃが芋	もやし だいこん 長ねぎ ごぼう しょうが にんにく コーン
9	月	一汁二菜 わかめごはん ぼうぎょうざ	はるさめスープ ラーパーツァイ ～中国の料理～	○	わかめ ベーコン とりにく とうふ ぶたにく 牛乳	米 麦 油 はるさめ かたくり粉 春巻きの皮 さとう	にんじん たまねぎ チンゲン菜 しょうが えのき エリンギ もやし はくさい
10	火	一汁二菜 ごはん カツオのチリソース 秋の味	みそワンタンスープ わかめサラダ	○	カツオ ぶたにく みそ わかめ 牛乳	米 麦 かたくり粉 油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ にんじん もやし にら キャベツ きゅうり コーン
11	水	ガーリックトースト ポークビーンズ ～アメリカ合衆国の料理～	くだもの	○	ベーコン ぶたにく 金時豆 大豆 牛乳	コッペパン バター 油 さとう じゃが芋 米粉	にんにく しょうが セロリ マッシュルーム にんじん たまねぎ トマト缶 ピーマン くだもの
12	木	しょうゆラーメン	ミルクきなこもち	○	ぶたにく わかめ きな粉 牛乳	中華めん 油 さとう かたくり粉	しょうが にんにく にんじん もやし 長ねぎ
13	金	サケごはん	塩肉じゃが 黒糖大豆	○	サケ ぶたにく 大豆 牛乳	米 麦 油 こんにゃく じゃが芋 さとう かたくり粉	にんじん たまねぎ さやいんげん
14	土	一汁二菜 きじ焼き丼	田舎汁 おひたし	○	とりにく のり あぶらあげ みそ かつお節 牛乳	米 麦 さとう かたくり粉 油 じゃが芋 こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こまつな キャベツ
17	火	一汁二菜 ごはん サバの西京焼き	けんちん汁 ごまずあえ	○	サバ とりにく あぶらあげ かつお節 牛乳	米 麦 さとう 油 じゃが芋 こんにゃく ごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ もやし こまつな にんにく
18	水	秋野菜カレーライス 秋の味	チーズ入りサラダ	○	とりにく チーズ 牛乳	米 麦 油 さとう じゃが芋 さつま芋 米粉	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん れんこん キャベツ きゅうり コーン
19	木	ビスキュイパン ポトフ ～フランスの料理	ペンネソテー	○	ぶたにく 牛乳	丸パン バター さとう 小麦粉 グラニュー糖 油 じゃが芋 マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ しょうが にんにく マッシュルーム ピーマン
20	金	一汁二菜 せきはん とりのからあげ 行事食　～開校記念祝い	むらくも汁 もやしのサラダ	ジョア	あずき とりにく たまご ジョア	米 もち米 ごま かたくり粉 さとう	にんじん たまねぎ えのき 長ねぎ こまつな しょうが にんにく もやし きゅうり
24	火	カレーうどん	ツナ入りサラダ さつま芋のごまだんご	○	ぶたにく ツナ缶 いんげん豆 牛乳	油 うどん かたくり粉 さとう さつま芋 白玉粉 ごま	しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり コーン レモン
25	水	青菜のチャーハン	たまごとコーンのスープ ビーンズポテト	○	ぶたにく たまご 大豆 とりにく 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 かたくり粉 はるさめ	にんにく にんじん たけのこ 長ねぎ こまつな たまねぎ コーン チンゲン菜
26	木	アップルトースト 秋の味 さつま芋のシチュー	マカロニ入りサラダ	○	いんげん豆 生クリーム 牛乳	食パン バター グラニュー糖 油 さつま芋 米粉 マカロニ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり
27	金	キハダマグロのビビンバ ～東京都の八丈島産使用～	トックスープ くだもの	○	キハダマグロ とりにく わかめ 牛乳	米 麦 油 さとう ごま もち	しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ こまつな にんじん もやし だいこん くだもの
30	月	マーボーどうふ丼	じゃことだいこんのサラダ くだもの	○	ぶたにく みそ とうふ わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 油 かたくり粉 さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ にら だいこん きゅうり くだもの
12/1（火）		塩こんぶごはん ブリの照り焼き	じゃが芋のそぼろ煮 もやしの和風サラダ	○	こんぶ ブリ ぶたにく 牛乳	米 麦 ごま さとう 油 じゃが芋	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん もやし きゅうり

今月の給食目標

感謝して食べよう

低学年
- 食前、食後のあいさつをしよう

中学年
- 作る人や当番に感謝して食べよう

高学年
- 給食にかかわる人に感謝の気持ちをあらわそう



秋も一段と深まり、朝晩の冷えこみが厳しくなってきました。かぜなどひかないよう、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。

かぜの予防には、栄養バランスのとれた食事、適切な運動、十分な休養睡眠、規則正しい生活を心がけましょう。

～和食の日～

11月24日は「和食の日」です。「和食」は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録され、世界からも注目される食文化のひとつです。和食を継承していくためにも、和食の良さを知り、未来に継承していきましょう。

◇くだものは、りんご・みかんなど季節のものを使います。

◇材料の都合で献立を変更することがあります。

◇今月の平均栄養価

エネルギー　607kcal
たんぱく質　23.9g
カルシウム　345mg
食塩相当量　2.1g

12月の献立表は、12月1日に配信します。