令和8年度

11月　学校給食献立表

大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるもとになる	黄色のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえるもとになる	その他
2 月	ミルクパン			ミルクパン		
	じゃがいものミートグラタン	○	ぶたにく,だいず,チーズ	じゃがいも,あぶら,さとう,こめこ	にんじん,たまねぎ,パセリ	塩,こしょう,赤ワイン,中濃ソース,トマトケチャップ,トマトピューレ
	野菜スープ		とりがら,ベーコン	あぶら	しょうが,にんじん,たまねぎ,はくさい,ホールコーン,こまつな	塩,こしょう
4 水	胚芽ごはん			こめ,はいがまい		
	さかなのこうみやき	○	さわら	ごまあぶら	にんにく,しょうが,ねぎ	酒,しょうゆ
	和風サラダ			あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり	酢,しょうゆ,白こしょう
	吉野汁		けずりぶし,あぶらあげ	じゃがいも,でんぷん	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	うすくちしょうゆ,塩
5 木	ソースカツ丼 (運動会応援メニュー)	○	とりにく	こめ,むぎ,こむぎこ,パンこ,なたねあぶら,ザラメ	キャベツ	塩,こしょう,ウスターソース,みりん,しょうゆ
	ゴマけんちん汁		けずりぶし,あぶらあげ	あぶら,こんにゃく,じゃがいも,ごま	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	塩,しょうゆ
6 金	つくね丼	○	とりにく,とうふ,だいず,のり	こめ,むぎ,パンこ,さとう,でんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん	酒,しょうゆ,みりん
	わかめサラダ		わかめ	ごまあぶら,さとう	きゅうり,にんじん,もやし	しょうゆ,酢,粉辛子
	さつま汁		けずりぶし	あぶら,さつまいも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	酒,白みそ,赤みそ
10 火	ごはん	○		こめ		
	さばの味噌煮風		さば	さとう,でんぷん	しょうが	しょうゆ,酒,赤みそ,白みそ,みりん
	白菜のおひたし		かつおぶし		こまつな,はくさい,にんじん	しょうゆ
	むらくも汁		けずりぶし,とうふ,たまご	でんぷん	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,もやし,こまつな	酒,みりん,うすくちしょうゆ,塩
11 水	ごはん	○		こめ		
	山賊焼き (長野県の料理)		とりにく	でんぷん,あぶら	しょうが,にんにく	しょうゆ,酒,みりん
	ツナサラダ		ツナ	あぶら,オリーブゆ,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	ホールコーン,酢,塩,うすくちしょうゆ,こしょう
	みそ汁		けずりぶし,あぶらあげ,とうふ,わかめ		だいこん,えのきたけ	白みそ,赤みそ
12 木	炒めそばの豚肉あんかけ	○	ぶたにく,とりがら	あぶら,むしちゅうかめん,さとう,でんぷん,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,もやし,にら	酒,オイスターソース,塩,こしょう,しょうゆ
	ビーンズポテト		だいず,あおのり	なたねあぶら,じゃがいも,でんぷん		塩
	くだもの				はやか	
13 金	麻婆豆腐丼	○	ぶたにく,とりがら,とうふ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,でんぷん,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,ほししいたけ,ねぎ,にら	トマトケチャップ,しょうゆ,赤みそ,テンメンジャン,トウバンジャン,ラー油
	もやしとハムサラダ		ハム	ごまあぶら,さとう	もやし,にんじん,きゅうり	酢,しょうゆ,粉辛子
16 月	チーズのせパン (ブックメニュー)	○	クリームチーズ,チーズ	しょくパン		こしょう
	大豆いりミネストローネ		ベーコン,だいず,とりがら	あぶら,じゃがいも,シェルマカロニ	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,マッシュルーム,しょうが	トマトピューレ,塩,こしょう
	フレンチサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,塩,粉辛子
17 火	キムチチャーハン	○	ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら	にんじん,ねぎ,はくさいキムチづけ	しょうゆ,塩,酒,こしょう
	中華スープ		とりがら,とりにく,とうふ	ごまあぶら	しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ,にら	塩,こしょう,酒,しょうゆ
	大豆と小魚の変わり揚げ		だいず,かえりにぼし	でんぷん,じゃがいも,なたねあぶら,さとう		しょうゆ,みりん
18 水	セルフオムライス	○	とりにく,たまご,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,でんぷん	トマトジュース,にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン	塩,赤ワイン,トマトピューレ,こしょう,トマトケチャップ
	マロニースープ		とりがら,とりにく,とうふ	マロニー,ごまあぶら	しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こまつな	酒,塩,こしょう,しょうゆ
	くだもの				りんご	

※都合により、献立は変更する場合があります

令和8年度

11月　学校給食献立表

大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるもとになる	黄色のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえるもとになる	その他
19 木	ごはん	○		こめ		
	のりとひじきの佃煮		のり,ひじき	さとう,みずあめ		しょうゆ,酒,みりん
	大根と豚肉のべっこう煮		けずりぶし,ぶたにく	さとう,こんにゃく,さといも	ほししいたけ,だいこん,にんじん	酒,塩,みりん,しょうゆ
	ごまドレッシングサラダ			ごま,さとう,ごまあぶら	きゅうり,もやし,キャベツ,にんじん	しょうゆ,酢,ねりごま
20 金	とり肉野菜飯	○	とりにく,あぶらあげ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	ごぼう,にんじん,さやいんげん	酒,しょうゆ,みりん,塩
	きのこ春巻き		ぶたにく	あぶら,でんぷん,はるまきのかわ,こむぎこ,なたねあぶら,はるさめ	しょうが,にんにく,えのきたけ,エリンギ,しいたけ,もやし	酒,塩,こしょう,しょうゆ
	みそ汁		けずりぶし,わかめ	じゃがいも	たまねぎ,ねぎ	赤みそ,白みそ
24 火	ごはん	○		こめ		
	鮭の紅葉焼き		さけ	マヨネーズ	にんじん	酒,塩,白みそ
	もやしのサラダ			ごまあぶら,さとう	もやし,にんじん,きゅうり	酢,しょうゆ,粉辛子
	もずくかきたま汁		もずく,たまご	でんぷん	にんじん,たまねぎ,ねぎ,こまつな	けずりぶし,しょうゆ,塩
25 水	スパゲッティ大豆入りミートソース	○	ぶたにく,だいず	スパゲッティ,あぶら,でんぷん	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,パセリ	赤ワイン,ナツメグ,クローブ,トマトケチャップ,トマトピューレ,中濃ソース,ウスターソース,塩,こしょう
	オニオンドレッシングサラダ			さとう,ごまあぶら,あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	酢,塩,しょうゆ
	くだもの				みかん	
26 木	昆布ごはん	○	とりにく,こんぶ,あぶらあげ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	ごぼう,にんじん,ほししいたけ	うすくちしょうゆ,酒,みりん,しょうゆ
	魚と高野豆腐の揚げ煮		ほき,こうやどうふ	でんぷん,なたねあぶら,さとう	しょうが,にんじん,ピーマン,ねぎ	酒,しょうゆ,みりん
	ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま,あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,ホールコーン	酢,しょうゆ,粉辛子
27 金	ホットドッグ	○	ウインナー	むえんばん,あぶら,さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,たまねぎ	塩,トマトケチャップ
	ポトフ		とりにく,とりがら	あぶら,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	白ワイン,塩,こしょう
	フルーツポンチ			さとう	おうとうかん,みかんかん,パインアップル	
30 月	鶏肉とごぼうのごはん	○	とりにく,あぶらあげ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	しょうが,ごぼう,にんじん	しょうゆ,酒,みりん
	ししゃものごまフライ		ししゃも	こむぎこ,ごま,パンこ,あぶら		中濃ソース,ウスターソース
	のっぺい汁		けずりぶし,こんぶ,とりにく,あぶらあげ,とうふ	こんにゃく,さといも,でんぷん	にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ	酒,塩,しょうゆ

※都合により、献立は変更する場合があります

✿献立紹介✿

16日（月）　ブックメニュー　・・・先月に引き続き、図書コラボメニューを実施します。今月は、以下のメニューです。

チーズのせパン　『アルプスの少女ハイジ』より

20日（金）　東邦大学との連携献立　・・・東邦大学と大田区の栄養士が連携して、減塩、偏食改善を目標に考えた献立です。

東邦大学連携献立

和食の日

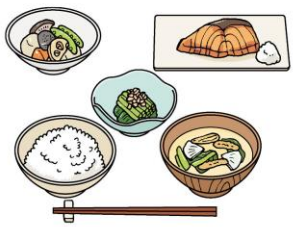
【今月の栄養価】

エネルギー　584kcal
たんぱく質　23.5g
脂質　20.9g
食塩　2.2g

11月24日は和食の日　受け継ごう 和食文化

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、2013（平成25）年にユネスコ無形文化遺産として登録されました。

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけています。この「和食文化」を、長く将来にわたって伝えていくためにも、わたしたちで守っていくことが大切です。



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。

煮干し
いわしなどの稚魚を煮て、干したものです。

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。

干ししいたけ
しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。

資料出典　少年写真新聞社