令和8年度

11 月分給食献立表

大田区立出雲小学校

実施日	曜日	献立	栄養量 エネルギー kcal	栄養量 たんぱく質 g
2	月	野沢菜ごはん 牛乳 魚の唐揚げねぎソースかけ ワンタンスープ	564	23.1
3	火	文化の日		
4	水	炒めそばの肉野菜あんかけ 牛乳 ビーンズポテト	656	25.9
5	木	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 パリパリサラダ つぶつぶみかんゼリー	679	20.9
6	金	ごまごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ バジルチーズサラダ 豆腐のすまし汁	592	25.6
9	月	他人丼 牛乳 根菜汁 くだもの(みかん)	601	24.5
10	火	麦ごはん 骨太ふりかけ 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 みそドレサラダ	605	22.5
11	水	ナン 牛乳 キーマカレー バーベキューチキンサラダ	663	19.4
12	木	キムチチャーハン 牛乳 鮭のさざれ焼き 大根とツナのサラダ	564	31.9
13	金	スパゲッティミートソース 牛乳 コールスローサラダ パンプキンカップケーキ	689	25.1
16	月	ホットドック 牛乳 ポトフ カリカリ大豆サラダ	607	25.2
17	火	吹き寄せごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ のっぺい汁	562	23.5
18	水	麻婆豆腐丼 牛乳 パリパリ中華風春雨スープ フルーツゼリー	605	24.6
19	木	**◆長崎県の郷土料理** ちゃんぽん麺 牛乳 スナックレバー	552	28.2
20	金	お絵描きオムライス 牛乳 フレンチサラダ ひよこ豆のカレースープ	655	27.3
23	月	勤労感謝の日		
24	火	**◆だしで味わう和食の日献立** さつま芋ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 塩もみ風野菜 きのこ汁	615	23.0
25	水	**◆宮崎県の郷土料理** とりめし 牛乳 ふくさ卵 野菜の塩昆布和え	552	26.4
26	木	チキンカレーライス 牛乳 ビーンズサラダ くだもの(りんご)	698	22.2
27	金	紫芋揚げパン 牛乳 かぶの米粉シチュー ひじきとコーンのサラダ	586	22.5
30	月	**◆東邦大学共同開発献立「偏食予防」** 麦ごはん 牛乳 きのこメンチカツ おかか和え 味噌汁	590	24.4
11 月 の栄養量平均			**614**	**24.5**

(注1)栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
(注2)食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

おたより

和食のおいしさ 「だし」のうま味



「和食」とは、自然を大切にする日本人が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。中心となるものは「ごはん」と「だし」のうま味です。「だし」のうま味は素材の味を引き立てるので、減塩にもつながります。

「だし」のいろいろ


昆布


煮干し


鰹節


干し椎茸

◆今月の献立紹介◆

11月18日(水) パリパリ中華風春雨スープ
テレビ番組に提案してもらったスープです。揚げたワンタンを、自分でトッピングできるようにスープと揚げワンタンを別にして提供します。

11月19日(木) 長崎県の郷土料理
「ちゃんぽん麺」は、鶏がらや豚骨でとったスープで、たっぷりの野菜や魚介類、特製の太麺を煮込んで作ります。明治時代に長崎県の中華料理店で生まれました。

11月24日(火)だしで味わう和食の日献立
11月24日は「和食の日」です。和食をはじめとする日本の食文化を大切にして、日々の生活に活かしましょう。和食の基本は「だし」です。「だし」の香りと、うま味を感じられる和食を取り入れました。

11月25日(水)宮崎県の郷土料理
宮崎県は鶏肉の生産が盛んな地域です。そのため、昔からお祝い事やたくさん人が集まる行事の時には、「とりめし」を振る舞うそうです。鶏肉の他に干し椎茸やにんじん、ごぼうなどが入った具だくさんな混ぜごはんです。

今月の献立の中から

きのこメンチカツ

< 材料 (5人分) >

豚ひき肉…… 150g
干し椎茸(乾)(みじん切)… 1g
えのきたけ(粗みじん)… 45g
しめじ(粗みじん)…… 45g
おから…… 50g
にんにく(みじん切)…… 1.5g
しょうが(みじん切)…… 2.5g
玉ねぎ(粗みじん)…… 100g
塩…… 2g
こしょう…… 少々
ケチャップ…… 10g
中濃ソース…… 10g
ソフトパン粉…… 10g

小麦粉…… 20g
水…… 適量
生パン粉…… 30g
ソフトパン粉…… 30g

揚げ油…… 適量

中濃ソース…… 20g
ケチャップ…… 20g

< 作り方 >

① 豚ひき肉～調味料をよく混ぜる。
②ソフトパン粉を少しずつ加える。
③小判型に成形し、小麦粉と水を混ぜ合わせたものにくぐらせ、パン粉をつけて油で揚げる。
④中濃ソースとケチャップを合わせ加熱してソースを作る。
⑤食べる直前に④のソースをかける。



苦手なきのこ類も、細かくみじん切りにしてメンチカツに加えています。食べやすくて人気の一品です。



[使用食材一覧表]

2026年11月

大田区立出雲小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
2 月	野沢菜ごはん			米,麦,★ごま油	のざわな(塩漬)
	魚の唐揚げねぎソースかけ	○	★たら(40g),★たら(50g)	でん粉,油,砂糖	ねぎ,しょうが
	ワンタンスープ		豚肉(挽肉),★鶏卵	ワンタンの皮,ねぎ油	しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし ねぎ,にら
4 水	炒めそばの肉野菜あんかけ	○	豚肉(薄切り),豚骨,鶏がら	油,蒸し中華麺(卵乳不使用),三温糖 でん粉,★ごま油	干ししいたけ,にんじん,たまねぎ しょうが,もやし,にら
	ビーンズポテト		大豆	油,じゃがいも,でん粉	
5 木	ｷｬﾛｯﾄﾗｲｽのｸﾘｰﾑｿｰｽかけ	○	鶏肉,★調理用牛乳,★生クリーム	米,麦,★バター,油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,しょうが マッシュルーム(水煮)
	パリパリサラダ			砂糖,油,ワンタンの皮	にんじん,きゅうり,キャベツ
	つぶつぶみかんゼリー		粉寒天	砂糖	★みかんジュース,★みかん(缶)
6 金	ごまごはん	○		米,麦,★白いりごま	
	豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞきのこｿｰｽがけ		豚肉(挽肉),鶏むね(挽肉),豆腐	油,ソフトパン粉(卵乳不使用)	たまねぎ,しめじ,ピーマン
	バジルチーズサラダ		★ダイスチーズ	油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり
	豆腐のすまし汁		★削り節(だし),豆腐		ねぎ,えのきたけ,小松菜
9 月	他人丼	○	豚肉(薄切り),昆布(だし),★削り節(だし) ★なると,★鶏卵	米,麦,油,でん粉	にんじん,たまねぎ,しめじ,糸みつば
	根菜汁		★削り節(だし),鶏肉	こんにゃく,さつまいも	ごぼう,れんこん,にんじん,だいこん,ねぎ
	くだもの(みかん)				★みかん
10 火	麦ごはん	○		米,麦	
	骨太ふりかけ		★ちりめんじゃこ,★かつお節,塩昆布	★白いりごま,砂糖	
	大根と豚肉のべっこう煮		★削り節(だし),豚肉	砂糖,こんにゃく,さといも	たけのこ(水煮),干ししいたけ だいこん,にんじん,小松菜
	みそドレサラダ			油,★ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり
11 水	ナン	○		★ナン50g,★ナン70g,★ナン100g	
	キーマカレー		豚肉(挽肉),大豆	油,豆乳バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん たまねぎ
	バーベキューチキンサラダ		鶏肉(角切り)	油,三温糖,砂糖	りんご,しょうが,にんにく,レモン汁,ねぎ キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン
12 木	キムチチャーハン	○	豚肉(薄切り),★むきえび,★鶏卵	米,麦,油	にんじん,ねぎ,はくさいキムチ漬
	鮭のさざれ焼き		★生鮭(40g),★生鮭(50g)	エッグケアマヨネーズ(卵不使用) ソフトパン粉(卵乳不使用)	
	大根とツナサラダ		★ツナ缶(水煮)	油,砂糖	小松菜,だいこん,にんじん,レモン汁
13 金	スパゲッティミートソース	○	豚肉(挽肉),大豆,★粉チーズ	スパゲッティ,油,豆乳バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん たまねぎ,マッシュルーム(水煮) ホールトマト(缶)
	コールスローサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん ホールコーン
	パンプキンカップケーキ		★鶏卵,★調理用牛乳	小麦粉,砂糖,★バター	かぼちゃ
16 月	ホットドック	○	ロングウインナー卵乳不使用) 20g、30g、40g	★無塩コッペパン40g,★無塩コッペパン 50g,★無塩コッペパン60g,砂糖	キャベツ
	ポトフ		ベーコン(卵乳不使用),豚肉	油,じゃがいも	しょうが,セロリ,にんじん,たまねぎ はくさい
	カリカリ大豆サラダ		大豆	砂糖,油	にんじん,きゅうり,キャベツ
17 火	吹き寄せごはん	○	★削り節(だし),豚肉,油揚げ,★鶏卵	米,麦,砂糖,油	にんじん,干ししいたけ,しめじ,小松菜
	ちくわの磯辺揚げ		★焼き竹輪(卵乳不使用),★鶏卵,青のり	小麦粉,油	
	のっぺい汁		★削り節(だし),豚肉,豆腐	こんにゃく,さといも,でん粉	にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ
18 水	麻婆豆腐丼	○	豚肉(挽肉),大豆,豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん 干ししいたけ,たまねぎ,ねぎ,にら
	パリパリ中華風春雨スープ		鶏肉(挽肉)	はるさめ,でん粉,★ごま油,油 ワンタンの皮	しょうが,もやし,キャベツ,にら
	フルーツゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース,黄桃(缶),★みかん(缶)
19 木	ちゃんぽん麺	○	豚肉,★むきえび,★いか ★なると(卵乳不使用),豚骨	冷凍ちゃんぽん麺(卵乳不使用) ★ごま油,油	しょうが,たまねぎ,にんじん キャベツ,もやし
	スナックレバー		豚レバー	油,さつまいも,砂糖	しょうが
20 金	お絵描きオムライス	○	鶏肉,★鶏卵	米,麦,豆乳バター,油,砂糖,でん粉	しょうが,にんじん,たまねぎ マッシュルーム(水煮),ホールコーン
	フレンチサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん ★パイン(缶)
	ひよこ豆のカレースープ		ベーコン(卵乳不使用),ひよこまめ(乾)	油	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ
24 火	さつまいもごはん	○		米,麦,さつまいも,★黒いりごま	
	鯖の味噌煮		★鯖(30g),★鯖(40g),★鯖(50g) ★削り節(だし)	三温糖	しょうが
	塩もみ風野菜				キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが
	きのこ汁		★削り節(だし),豆腐		たまねぎ,えのきたけ,生しいたけ しめじ,ねぎ
25 水	鶏めし	○	鶏肉(薄切り),油揚げ,★削り節(だし)	米,麦,油,砂糖	ごぼう,にんじん,干ししいたけ,小松菜
	ふくさ卵		豚肉(挽肉),干ひじき(乾),★鶏卵	油,砂糖	にんじん,たまねぎ,干ししいたけ
	野菜の塩昆布和え		塩昆布	★ごま油	にんじん,もやし,キャベツ,きゅうり
26 木	チキンカレーライス	○	鶏肉	米,麦,油,じゃがいも,豆乳バター,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ
	ビーンズサラダ		白いんげん豆	油,砂糖,エッグケアマヨネーズ	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン
	りんご				りんご
27 金	紫芋揚げパン	○		油,★コッペパン(40g),★コッペパン (50g),★コッペパン(60g) 紫芋パウダー,グラニュー糖,砂糖	
	かぶの米粉シチュー		鶏肉,ベーコン(卵乳不使用),豆乳 ★調理用牛乳,★生クリーム	油,じゃがいも,米粉,★バター	にんじん,たまねぎ,しょうが マッシュルーム(水煮),かぶ,小松菜
	ひじきとコーンのサラダ		干ひじき(乾),★ツナ缶(水煮)	砂糖,油	にんじん,キャベツ,ホールコーン
30 月	麦ごはん	○		米,麦	
	きのこメンチカツ		豚肉(挽肉),おから	ソフトパン粉(卵乳不使用),小麦粉 生パン粉(卵乳不使用),油	干ししいたけ,えのきたけ,しめじ たまねぎ,しょうが
	おかか和え		★かつお節		小松菜,もやし
	味噌汁		昆布(だし),★削り節(だし),豆腐 カットわかめ		ねぎ

※アレルギー食品には記号を表示しています