令和８年度

１１月給食献立表

目標　感謝して食べよう

大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量 エネルギー kcal	栄養量 たんぱく質 g
4	水	○	キャロットライスのクリームソースかけ，ツナサラダ，くだもの(かき)	638	22.1
5	木	○	パンプキンパン，ポテトのチーズ焼き，ひよこ豆のカレースープ	559	23.7
6	金	○	胚芽ごはん，きのこソースハンバーグ，ブロッコリーソテー，マカロニとキャベツのスープ	591	25.4
9	月	○	鶏ごぼうの中華風おこわ，中華風たまご焼き，マロニースープ	571	25.5
10	火	○	七穀ごはん，鮭のちゃんちゃん焼き，秋野菜の煮物	564	29.6
11	水	○	カレーうどん，いかぺったん，くだもの(マスカット)	622	22.3
12	木	○	キムタクごはん，揚げぎょうざ，白菜とわかめのみそ汁	600	21.9
13	金	○	ごまトースト，ポークビーンズ，フレンチサラダ	602	21.0
17	火	○	きつねごはん，レバーとポテトの香味揚げ，きのこのみそ汁	621	26.3
18	水	○	四川豆腐丼，ビーフンスープ，りんごゼリー	620	25.5
19	木	○	胚芽ごはん，魚の香味焼き，ごまあえ，みそけんちん汁	549	26.0
20	金	○	郷土料理：長崎県（ながさきけん） 長崎ちゃんぽん，がね揚げ，くだもの(みかん)	596	23.7
24	火	○	和食の日（わしょくのひ）メニュー 玄米ごまごはん，ししゃもの磯辺揚げ，大豆の五目煮，すまし汁	557	23.4
25	水	○	チキンカレーライス，じゃこわかめサラダ	624	21.4
26	木	○	チーズチリドッグ，レンズ豆と野菜のスープ，くだもの(りんご)	553	22.5
27	金	○	きんぴらごはん，魚のごまだれ焼き，秋野菜のみそ汁	542	26.4
30	月	○	豚肉と昆布の炊き込みごはん，ぎせい豆腐，田舎汁	562	26.4

おたより

朝晩の冷えこみが厳しくなってきました。体調を崩しやすい時期です。衣類で体温を調節し、外から帰った時や食事の前には必ず手洗い、うがいをしましょう。

また、かぜの予防には、栄養バランスのよい食事、適切な運動、十分な睡眠が大切です。規則正しい生活を心がけましょう。

11月23日は勤労感謝の日

勤労感謝の日は「勤労をたっとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日」です。私たちがいつもおいしく給食を食べることができるのは、食材をつくっている農家の人や、その食材を運んでいる人、給食をつくっている調理員さんなど、多くの人々が働いてくれているからです。

また、四季がある日本は、１年を通しておいしい食べ物がたくさんあります。いろいろなものが食べられることにも感謝をして食べましょう。

～ 昆布 ～

日本はまわりを海に囲まれていて、魚介類だけでなく海藻の宝庫です。古代から貴重な食料とされ、世界中で、日本人ほど海藻を食べる民族はいません。中でも昆布は、「よろこぶ」に通じることから縁起物として、私たちの食生活に大変身近な海藻です。

おでん・こぶ巻など昆布そのものを食べますが、だしをとるのにもよく使われます。

今月の給食では、だしに使うほか、昆布そのものを食べる「豚肉と昆布の炊き込みご飯」を出します。

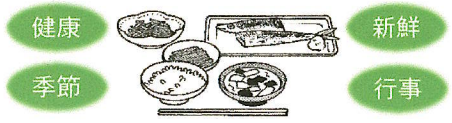
和食を見直そう

「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中に広く知られている日本の文化です。11月24日は「和食」の日です。和食の特徴を知り、日本の食文化について見直してみましょう。

この日には、だしを感じられる献立として、すまし汁を出します。だしのうま味を味わってほしいと思います。

日本の食文化「和食」の特徴

- ◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ◆栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ◆自然の美しさや季節の移ろい表現
- ◆正月などの年中行事との密接な関わり



1日あたりの平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム（食塩相当量） g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 mgRE	ビタミンB_1 mg	ビタミンB_2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
配慮する栄養素	587	24.3	20.9	1.9	342	2.3	496	0.37	0.56	29	6.2	90	2.9

（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。

［ １１月食品一覧表 ］

2026年 11月

馬込第二小学校

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
4 水	キャロットライスのクリームソースかけ		鶏肉, むきえび, 鳥がら, 調理用牛乳, 生クリーム	米, 麦, バター, サラダ油, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, しょうが, マッシュルーム(缶), パセリ
	ツナサラダ	○	ツナ缶(水煮)	サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン汁
	くだもの(かき)				かき
5 木	パンプキンパン			パンプキンパン	
	ポテトのチーズ焼き	○	ベーコン, 調理用牛乳, ピザ用チーズ	サラダ油, バター, じゃがいも	たまねぎ, パセリ
	ひよこ豆のカレースープ		豚肉, ひよこまめ(乾), 鳥がら	サラダ油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, キャベツ, しょうが
6 金	胚芽ごはん			米, 胚芽米	
	きのこソースハンバーグ	○	豚肉(挽肉), 大豆	サラダ油, ソフトパン粉, 砂糖	たまねぎ, しめじ, エリンギ, ホールトマト(缶)
	ブロッコリーソテー			サラダ油	ブロッコリー, にんじん, ホールコーン, しょうが, にんにく, レモン汁
	マカロニとキャベツのスープ		ベーコン, 鳥がら	サラダ油, じゃがいも, シェルマカロニ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, しょうが, パセリ
9 月	鶏ごぼうの中華風おこわ		鶏肉	米, もち米, 砂糖, ごま油, サラダ油	ごぼう, にんじん, 干ししいたけ, 小松菜
	中華風たまご焼き	○	焼き豚, 鶏卵, 削り節(だし)	サラダ油, 砂糖, でん粉	にんじん, ねぎ, にら
	マロニースープ		鳥がら, 鶏肉	ごま油, マロニー	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ(水煮), ねぎ
10 火	七穀ごはん			米, 七穀米	
	鮭のちゃんちゃん焼き	○	生鮭	バター	にんにく, たまねぎ, ピーマン, ねぎ, キャベツ, しめじ
	秋野菜の煮物		鶏肉, 削り節(だし)	サラダ油, こんにゃく, さといも, 砂糖	ごぼう, にんじん, 生しいたけ, れんこん, たけのこ(水煮), 小松菜
11 水	カレーうどん		厚削り節(だし), 豚肉, なると	冷凍うどん, サラダ油, でん粉	たまねぎ, にんじん, ねぎ, 小松菜
	いかぺったん	○	大豆, いか, かつお節	小麦粉, 油	にんじん, ホールコーン, ねぎ, キャベツ
	くだもの(マスカット)				マスカット
12 木	キムタクごはん		豚肉	米, 麦, ごま油	にんじん, たけのこ(水煮), ねぎ, はくさいキムチ漬, たくあん
	揚げぎょうざ	○	豚肉(挽肉)	油, ぎょうざの皮, ごま油, 小麦粉	しょうが, にんにく, キャベツ, ねぎ, にら
	白菜とわかめのみそ汁		昆布(だし), 削り節(だし), 油揚げ, 豆腐, カットわかめ	さつまいも	にんじん, だいこん, はくさい
13 金	ごまトースト			無塩食パン, バター, 白すりごま, 白ねりごま, グラニュー糖, 砂糖	
	ポークビーンズ	○	豚肉, 鳥がら, 大豆	サラダ油, じゃがいも, 砂糖, バター, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが, パセリ
	フレンチサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, りんご(缶)
17 火	きつねごはん		鶏肉, 油揚げ	米, 麦, サラダ油, 砂糖	ごぼう, にんじん, 小松菜
	レバーとポテトの香味揚げ	○	豚レバー	でん粉, 小麦粉, 油, じゃがいも	しょうが, にんにく
	きのこのみそ汁		削り節(だし), 厚揚げ	白すりごま	にんじん, たまねぎ, エリンギ, えのきたけ, なめこ, 生しいたけ
18 水	四川豆腐丼		豚肉(挽肉), 鳥がら, 豆腐	米, 麦, サラダ油, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ, たけのこ(水煮)
	ビーフンスープ	○	ベーコン, 鶏肉, 鳥がら	ごま油, ビーフン	にんじん, たまねぎ, しょうが, チンゲンサイ, ねぎ
	りんごゼリー			砂糖	りんごジュース
19 木	胚芽ごはん			米, 胚芽米	
	魚の香味焼き	○	さごし	ごま油	ねぎ, しょうが
	ごまあえ			砂糖, 白ねりごま, 白すりごま	にんじん, もやし, キャベツ, 小松菜
	みそけんちん汁		削り節(だし), 豆腐	サラダ油, こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ
20 金	長崎ちゃんぽん		豚肉, 焼き竹輪, なると, 鳥がら, いか, むきえび	サラダ油, 蒸し中華麺	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, もやし, キャベツ, 葉ねぎ
	がね揚げ	○	ちりめんじゃこ, 鶏卵	さつまいも, 小麦粉, 砂糖, 黒いりごま, 油	にんじん, ごぼう, しょうが
	くだもの(みかん)				みかん
24 火	玄米ごまごはん			米, 玄米, 黒いりごま	
	ししゃもの磯辺揚げ	○	ししゃも, 鶏卵, 青のり	小麦粉, 油	
	大豆の五目煮		鶏肉, 削り節(だし), 大豆	サラダ油, こんにゃく, 砂糖	ごぼう, にんじん, 干ししいたけ
	すまし汁		削り節(だし), 昆布(だし), かまぼこ, カットわかめ		にんじん, えのきたけ, だいこん, ねぎ
25 水	チキンカレーライス	○	鶏肉, 鳥がら, 調理用牛乳	米, 麦, サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ
	じゃこわかめサラダ		カットわかめ, ちりめんじゃこ	砂糖, ごま油	キャベツ, にんじん, もやし
26 木	チーズチリドッグ		ウィンナー, ピザ用チーズ	無塩パン, サラダ油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, たまねぎ
	レンズ豆と野菜のスープ	○	鳥がら, レンズまめ(乾)	じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ
	くだもの(りんご)				りんご
27 金	きんぴらごはん		昆布(だし), 豚肉(挽肉)	米, 麦, ごま油, つきこんにゃく, 砂糖, 白いりごま	ごぼう, にんじん, さやいんげん
	魚のごまだれ焼き	○	ホキ	ごま油, 三温糖, 白いりごま, 白ねりごま	にんにく, しょうが汁, ねぎ
	秋野菜のみそ汁		昆布(だし), 削り節(だし), 油揚げ	さといも, さつまいも	にんじん, しめじ, えのきたけ, 小松菜
30 月	豚肉と昆布の炊き込みごはん		刻み昆布, 豚肉	米, 麦, ごま油, 砂糖	ごぼう, にんじん, さやいんげん
	ぎせい豆腐	○	鶏肉(挽肉), 豆腐, 鶏卵	サラダ油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, 小松菜
	田舎汁		昆布(だし), 削り節(だし), 油揚げ	こんにゃく, じゃがいも	にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ, 小松菜, なめこ