家庭数　令和８年度

11月の予定こんだて表



大田区立南六郷小学校
校　長　小沼　一実
栄養士

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質	備考
2 月	みそ煮込みうどん **郷土料理：愛知県**	○	かみかみサラダ 鬼まんじゅう	牛乳,厚削り節,豚肉,油揚げ,さきいか	砂糖,冷凍うどん,ごま油,白すりごま,さつまいも,小麦粉	にんじん,大根,干ししいたけ,ねぎ,小松菜,キャベツ,ごぼう,切干し大根	582 kcal 23.3 g	
4 水	麦ごはん	○	さわらの香味焼き じゃがいものきんぴら ごまあえ	牛乳,さわら	米,麦,じゃがいも,油,つきこんにゃく,砂糖,白ねりごま,白すりごま	ねぎ,しょうが,にんじん,ごぼう,さやいんげん,もやし,キャベツ,小松菜	617 kcal 26.8 g	
5 木	チキンライス	○	スパニッシュオムレツ ひよこ豆の野菜スープ	牛乳,鶏肉,ベーコン,鶏卵,ダイスチーズ,ひよこまめ	米,麦,バター,油,じゃがいも	トマトジュース,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(レトルト),グリンピース(冷凍),にんにく,ピーマン,キャベツ,小松菜	623 kcal 26.4 g	
6 金	麦ごはん	○	いわしバーグ おひたし じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳,いわしすり身,おから,豚肉,鶏卵,レンズまめ,削り節,厚揚げ,カットわかめ	米,麦,でんぷん,砂糖,じゃがいも	ねぎ,しょうが,小松菜,にんじん,もやし,たまねぎ,えのきたけ	606 kcal 28.4 g	
9 月	キムチチャーハン	○	シュウマイ 春雨スープ	牛乳,豚肉,豚肉,押し豆腐,レンズまめ	米,麦,油,でんぷん,ごま油,しゅうまいの皮,はるさめ	しょうが,ねぎ,にんじん,はくさいキムチ,ピーマン,干ししいたけ,たまねぎ,にんにく,えのきたけ,もやし	608 kcal 23.0 g	
10 火	ガーリックトースト	○	ポークビーンズ ツナコーンサラダ 果物(巨峰)	牛乳,粉チーズ,豚肉,うずら豆,生クリーム,ツナ	食パン(無塩),ソフトマーガリン,油,じゃがいも,油,バター,小麦粉,砂糖,ごま油	にんにく,パセリ,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(レトルト),もやし,小松菜,ホールコーン,巨峰	608 kcal 22.9 g	
11 水	ジャンバラヤ **大田区の友好都市 アメリカ**	○	チャウダー ブラウニー	牛乳,ウィンナー,ベーコン,鶏肉,レンズまめ,調理用牛乳,鶏卵	米,麦,バター,油,じゃがいも,小麦粉,砂糖,チョコチップ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(レトルト),ホールコーン,ピーマン	667 kcal 21.5 g	
12 木	まいたけごはん	○	ぶりの照り焼き 具だくさんみそ汁 果物(みかん)	牛乳,鶏肉,油揚げ,ぶり,削り節,鶏肉,豆腐	米,麦,砂糖,でんぷん,油,こんにゃく	にんじん,まいたけ,さやいんげん,しょうが,ごぼう,大根,ねぎ,小松菜,みかん	635 kcal 29.3 g	12日 食育指導日
13 金	麦ごはん	○	さといもコロッケ 塩だれ野菜 キャベツのみそ汁	牛乳,鶏肉,削り節,厚揚げ	米,麦,油,じゃがいも,さといも,ポテトパウダー,小麦粉,ソフトパン粉,ごま油,砂糖	にんじん,たまねぎ,もやし,小松菜,キャベツ,えのきたけ,しめじ,ねぎ	618 kcal 21.4 g	
16 月	おさつトースト	○	マカロニのクリーム煮 グリーンサラダ 果物（みかん）	牛乳,調理用牛乳,生クリーム,鶏肉,むきえび,粉チーズ	食パン(無塩),さつまいも,砂糖,バター,黒いりごま,油,小麦粉,マカロニ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(レトルト),しめじ,小松菜,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,みかん	662 kcal 25.8 g	16日 初登場！ おさつトースト
17 火	四川豆腐丼	○	わかめスープ 果物(シャインマスカット)	牛乳,豚肉,豆腐,カットわかめ	米,麦,油,砂糖,でんぷん,ごま油,緑豆はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,たけのこ(水煮),にら,キャベツ,ねぎ,シャインマスカット	602 kcal 24.5 g	
18 水	麦ごはん	○	鶏肉のゆずこしょう焼き いそあえ かきたま汁	牛乳,刻みのり,削り節,鶏肉,豆腐,鶏卵	米,麦,油,でんぷん	小松菜,もやし,ホールコーン,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	601 kcal 26.3 g	
19 木	きのことうずら卵のカレーライス	○	じゃこサラダ 果物(みかん)	牛乳,鶏肉,うずら卵(レトルト),ピザ用チーズ,ちりめんじゃこ	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,砂糖,白いりごま,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールトマト(缶),エリンギ,マッシュルーム(レトルト),りんご,キャベツ,小松菜,きゅうり,みかん	682 kcal 24.9 g	
20 金	五穀おこわ **勤労感謝の献立**	○	鮭のもみじ焼き 糸寒天のごま酢あえ のっぺい汁	牛乳,あずき,生鮭,糸寒天,削り節,鶏肉,油揚げ,豆腐	米,もち米,麦,あわ,きび,マヨネーズ,砂糖,ごま油,白いりごま,こんにゃく,さといも,でんぷん	にんじん,もやし,きゅうり,大根,小松菜	586 kcal 28.7 g	
24 火	スパゲティミートソース	○	ごまドレサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,大豆,レンズまめ,粉チーズ,プレーンヨーグルト	スパゲティ,油,ごま油,砂糖,白すりごま	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(レトルト),ホールトマト(缶),キャベツ,きゅうり,りんご(缶),パインアップル(缶),黄桃(缶)	648 kcal 27.3 g	
25 水	麦ごはん	○	のりとひじきの佃煮 ますのおろし炊き からしあえ 豚汁	牛乳,もみのり,干ひじき,ます,豚肉,削り節,豆腐	米,麦,砂糖,でんぷん,油,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,大根,にんじん,キャベツ,小松菜,しめじ,ごぼう,ねぎ	629 kcal 29.1 g	
26 木	チョコチップパン	○	ポテトのチーズ焼き ポトフ 果物(りんご)	牛乳,ベーコン,調理用牛乳,ピザ用チーズ,豚肉,ウィンナー	チョコチップパン,油,バター,じゃがいも	たまねぎ,セロリー,にんじん,キャベツ,パセリ,りんご	657 kcal 24.1 g	
27 金	コーン茶めし	○	小いわしのつけ揚げ ミニおでん 油揚げ入りごまあえ	牛乳,いわし,削り節,結び昆布,揚げボール,焼き竹輪,うずら卵(レトルト),油揚げ	米,麦,小麦粉,でんぷん,油,砂糖,こんにゃく,ちくわぶ,じゃがいも,白すりごま	ホールコーン,しょうが,大根,もやし,キャベツ,小松菜	652 kcal 30.0 g	
30 月	おろし豚丼	○	みそけんちん汁 果物(柿)	牛乳,豚肉,削り節,油揚げ	米,麦,油,砂糖,でんぷん,白いりごま,こんにゃく,さといも	にんにく,にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,ねぎ,大根,万能ねぎ,ごぼう,ねぎ,小松菜,かき	633 kcal 21.9 g	

＊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。
＊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。ご了承ください。

【今月の献立紹介】

１２日（木）　ぶりの照り焼き　・・・　食育指導日です。正しい箸の使い方で魚を食べましょう。
３０日（月）　柿　・・・・・・・・・　秋のくだものの一つです。