令和８年11月分献立表

大田区立中萩中小学校
校長　　尾上　健二

目標：食事に関わる人に感謝して食べよう

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	ごまごはん			米, 麦, 黒いりごま, 白いりごま		627 kcal
	ヤムニョムチキン	○	鶏肉	でん粉, 小麦粉, 油, 三温糖, ごま油, 白いりごま	にんにく, しょうが, ねぎ	25.5 g
	ひじきと小松菜のナムル		干ひじき	三温糖, 砂糖, ごま油, 白いりごま	りょくとうもやし, にんじん, 小松菜, にんにく	20.1 g
	トック入りスープ		鶏肉	油, トック	にんにく, しょうが, にんじん, だいこん, チンゲンサイ	1.7 g
4 水	ぶどうパン			ぶどうパン		545 kcal
	魚のモルネーソース焼き	○	さごし, 牛乳, チーズ	バター, 小麦粉	パセリ	28.4 g
	切干大根のサラダ			砂糖, ごま油	切干し大根, キャベツ, きゅうり, にんじん	23.1 g
						2.1 g
5 木	肉野菜うどん		昆布, 鶏肉, 油揚げ	冷凍うどん	干ししいたけ, にんじん, たまねぎ, ねぎ, 小松菜	543 kcal
	レバーとポテトの甘辛煮	○	鶏レバー	油, じゃがいも, 米粉, 砂糖	しょうが, ねぎ, ピーマン	27.0 g
						22.3 g
						2.3 g
6 金	ロコモコ丼		豚ひき肉, 大豆ミート, 牛乳	米, 麦, 油, 生パン粉, 砂糖	たまねぎ, にんじん, キャベツ	628 kcal
	いんげん豆の田舎風スープ	○	鶏肉, いんげん豆	油, じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, 小松菜	29.2 g
	くだもの（みかん）				みかん	19.8 g
						2.3 g
9 月	わかめご飯		わかめ	米, 麦, 白いりごま		541 kcal
	親子焼き	○	鶏ひき肉, たまご, わかめ	油, 砂糖	にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ, たけのこ	23.4 g
	茎わかめのピリ辛炒め		くきわかめ	ごま油, こんにゃく	にんじん	16.7 g
	めかぶのスープ		めかぶわかめ	白いりごま	にんじん, たまねぎ, 小松菜	2.6 g
10 火	麻婆豆腐丼		豚ひき肉, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, 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, ねぎ, にら	561 kcal
	中華スープ	○	とりにく	白いりごま	しょうが, たまねぎ, もやし, 干ししいたけ, チンゲンサイ	25.0 g
	もやしのサラダ			ごま油, 砂糖	もやし, にんじん, きゅうり	19.2 g
						2.5 g
11 水	胚芽ごはん			米, 胚芽米		640 kcal
	鮭のごま味噌フライ	○	生鮭	油, 白いりごま, 白すりごま, 砂糖, 小麦粉, パン粉		27.9 g
	大根サラダ			油, ごま油, 砂糖	にんじん, だいこん, きゅうり	21.9 g
	みそ汁		油揚げ	じゃがいも	たまねぎ, 小松菜	2.5 g
12 木	ガーリックトースト			食パン, バター	にんにく	573 kcal
	かぼちゃのシチュー	○	豚肉, 牛乳, 生クリーム	油, サラダ油, バター, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, しょうが, かぼちゃ, マッシュルーム(水煮), パセリ	19.8 g
	コーンサラダ			油, 砂糖	にんじん, キャベツ, ホールコーン(冷), きゅうり	27.9 g
						2.7 g
13 金	キムチチャーハン		豚ひき肉, たまご	米, 麦, 油	にんじん, ねぎ, はくさいキムチ漬	569 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ	○	大豆, かえり煮干し	油, じゃがいも, 砂糖, 白いりごま		22.8 g
	くだもの（かき）				かき	18.7 g
						2.4 g
16 月	五目ごはん		糸切り昆布	米, 麦, 油, 砂糖	にんじん, 干ししいたけ, ごぼう, れんこん	565 kcal
	せんべい汁	○	鶏肉, 豆腐	糸こんにゃく, かやきせんべい	にんじん, ごぼう, ねぎ, しめじ	26.8 g
	魚のレモンしょうゆ		もうか	でん粉, 油, 砂糖	レモン汁	14.6 g
						2.3 g
17 火	長崎ちゃんぽん		豚肉, かまぼこ, , いか, えび, 豆乳	冷凍ちゃんぽんめん, ごま油, 油, でん粉	にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, しょうが, チンゲンサイ	513 kcal
	鬼まんじゅう	○		さつまいも, 砂糖, 小麦粉		20.2 g
	くだもの(りんご)				りんご	13.2 g
						2.2 g
18 水	玄米ご飯			米, 玄米		596 kcal
	かんぱちフレーク	○	国産かんぱちそぼろ	三温糖		23.3 g
	大根と豚肉のべっこう煮		豚ばら	油, 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	20.8 g
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ	でん粉, 小麦粉, 油	しょうが	1.9 g
19 木	ナン			ナン		546 kcal
	キーマカレー	○	豚ひき肉, レンズまめ, 粉チーズ	油, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ	22.4 g
	ポテトサラダ			じゃがいも, たまごなしマヨネーズ風ドレッシング, サラダ油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, きゅうり	23.0 g
						2.8 g
20 金	豆入り中華おこわ		鶏肉, 大豆	米, もち米, ごま油, 油, 砂糖	にんじん, たけのこ, ねぎ, 干ししいたけ	614 kcal
	豆腐ﾎﾞｰﾙの甘酢あんかけ	○	干ひじき, 鶏ひき肉, たらすりみ, 豆腐	でん粉, 油, 砂糖	にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ	24.1 g
	江戸菜のスープ		鶏肉	ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, 小松菜	23.2 g
						2.1 g
24 火	雑穀ごはん			米, 雑穀米		538 kcal
	魚の香味焼き	○	かんぼら		ねぎ, しょうが	26.6 g
	煮びたし		油揚げ	糸こんにゃく, 砂糖	にんじん, もやし, 小松菜	15.6 g
	のっぺい汁		昆布, 鶏肉, 豆腐	油, こんにゃく, さといも, でん粉	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	1.9 g
25 水	メキシカンライス		豚ひき肉, ウインナー	米, 麦, バター, 油	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム(水煮), ホールコーン(冷), パプリカ, ピーマン	714 kcal
	洋風卵焼き	○	ロースハム, たまご	油, たまごなしマヨネーズ風ドレッシング	たまねぎ, にんじん	27.6 g
	ヌードルスープ		鶏肉	油, じゃがいも, 生パスタ	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	26.0 g
	くだもの（ゆめオレンジ）				ゆめオレンジ	2.7 g
26 木	きなこトースト		きな粉	食パン, バター, 砂糖, グラニュー糖		620 kcal
	ポルシチ	○	豚肉もも, 生クリーム	油, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉, 砂糖	しょうが, にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ビーツ, パセリ	22.7 g
	バランスサラダ		干ひじき, 油揚げ, いんげん豆	つきこんにゃく, 砂糖, サラダ油	小松菜, にんじん, きゅうり, ホールコーン(冷)	29.6 g
						2.7 g
27 金	ねぎ塩豚丼		豚肉	米, 麦, ごま油, 白いりごま, でん粉	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, もやし, にら, レモン	501 kcal
	ジョア		ジョア（マスカット）			17.4 g
	カリポリサラダ			サラダ油, 砂糖	だいこん, にんじん, きゅうり	13.5 g
	チンゲンサイのスープ		鶏肉	ごま油	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, チンゲンサイ	2.3 g
28 土	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨみそﾐｰﾄｿｰｽ		豚ひき肉, 粉チーズ	スパゲッティ, サラダ油, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(水煮)	672 kcal
	コールスローサラダ	○		たまごなしマヨネーズ風ドレッシング, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン(冷)	27.2 g
	おたのしみプリン		アガー, 牛乳, 生クリーム, 加糖練乳	砂糖, ミルクチョコレート		26.0 g
						2.0 g