令和８年度

１１月分　給食献立表

大田区立仲六郷小学校

日	こんだて名	牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
4 水	セサミトースト　ポークビーンズ わかめサラダ　はやか(みかん)	○	615 kcal 23.4 g
5 木	キムチチャーハン たらのレモン風味揚げ　中華スープ	○	578 kcal 26.8 g
6 金	ごはん　鶏れんこんつくね 野菜のしょうがあえ　さつま汁	○	577 kcal 26.9 g
9 月	豚ごぼうごはん 魚とじゃがいもの磯香揚げ　かきたま汁	○	639 kcal 28.7 g
10 火	チキンカレーライス コーンサラダ　りんご 	○	661 kcal 19.0 g
11 水	ごはん　さごしのねぎみそ焼き ゆかりあえ　のっぺい汁	○	538 kcal 27.2 g
12 木	五目あんかけ焼きそば さつまいもとじゃこの甘辛揚げ	○	608 kcal 26.4 g
13 金	パインパン　ポテトのミートグラタン かぶとレンズ豆のスープ	○	568 kcal 27.4 g
14 土	焼き肉丼　みそ汁	○	554 kcal 23.8 g
17 火	けんちんうどん もやしの甘酢あえ　抹茶蒸しパン	○	576 kcal 24.0 g
18 水	えびクリームライス だいこんとツナのサラダ	○	620 kcal 23.8 g
19 木	山形県の郷土料理 ごはん さばの南部焼き　芋煮　柿 	○	635 kcal 28.6 g
20 金	メキシカンライス チーズ入りオムレツ　野菜スープ	○	586 kcal 25.8 g
24 火	和食の日 献立 ごはん　鮭の玉ねぎソースがけ 野菜と油揚げのおひたし　すまし汁 	○	579 kcal 27.3 g
25 水	中華おこわ 豆腐の真砂揚げ　にらたまスープ	○	604 kcal 25.1 g
26 木	焼きカレーパン　ポトフ　りんご	○	593 kcal 25.1 g
27 金	ねぎ塩豚丼 具だくさんみそ汁　ぶどうゼリー	○	590 kcal 23.5 g
30 月	みそラーメン　いももち　みかん 	○	575 kcal 23.5 g

おたより



感謝の心をあらわす食事のあいさつ



私たちがふだん何気なく食べている“食べ物”は生き物の命をいただいているものばかりです。
また、農業や漁業、畜産業などに関わっている人、配送をしたり食事を作ったりする人など、さまざまな人たちのおかげで毎日食事をすることができています。
食べ物をいただくことやそれに携わった人たちに感謝の気持ちをこめて、食事の前後には「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れないようにしましょう。

11月24日は和食の日



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」を次世代に継承していく大切さを考える日として、11月24日（“いい日本食”の語呂合わせ）は、和食の日と制定されました。栄養面だけでなく、季節の変化や自然の美しさを楽しむことができる「和食」は、世界でも注目されています。

～和食文化を支える いろいろなだし～

こんぶ



こんぶを干して乾燥させたもの

にぼし



いわしなどの稚魚を煮て干したもの

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

ほししいたけ

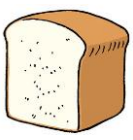


しいたけを機械や天日で乾燥させたもの

クイズ

日本では、食パンの外側の茶色い部分をパンの耳といいますが、英語では何というでしょう？

① ひじ
② ひざ
③ かかと



答え ③
アメリカでは「heel of bread」(パンのかかと)
と呼んでいます。「bread crusts」とも言います。

※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。
※食事の入荷状況や学校行事などの都合により、献立を変更する場合があります。
※今月のくだものは、みかん、柿、りんごを予定しています。
※食物アレルギーがあるご家庭は、お子様と一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。

令和８年度

１１月のこんだて表

大田区立仲六郷小学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
4 水	セサミトースト	○		むえんしょくパン,ソフトマーガリン,しろすりごま,しろねりごま,さとう,グラニューとう		615 kcal
	ポークビーンズ		ぶたにく,とりがら,だいず	サラダあぶら,じゃがいも,さとう,バター,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しょうが	23.4 g
	わかめサラダ		わかめ	ごまあぶら,さとう,しろいりごま	きゅうり,にんじん,もやし	
	はやか(みかん)				はやか(みかん)	
5 木	キムチチャーハン	○	ぶたにく,たまご	こめ,むぎ,サラダあぶら	にんじん,ねぎ,はくさいキムチ	578 kcal
	さかなのレモンふうみあげ		すけそうたら	でんぷん,こむぎこ,あげあぶら,さとう	レモンかじゅう	26.8 g
	ちゅうかスープ		とりがら	ごまあぶら	しょうが,にんじん,はくさい,もやし,ほししいたけ,ねぎ,チンゲンツァイ	
6 金	ごはん	○		こめ,むぎ		577 kcal
	とりれんこんつくね		とりひきにく,しろみそ	なまパンこ,さとう,でんぷん	しょうが,たまねぎ,れんこん	26.9 g
	やさいのしょうがあえ			さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが	
	さつまじる		ぶたにく,けずりぶし(さば),しろみそ,あかみそ	サラダあぶら,こんにゃく,さつまいも	にんじん,だいこん,ごぼう,しめじ,ねぎ,えどな	
9 月	ぶたごぼうごはん	○	ぶたにく,あぶらあげ,ほそぎりこんぶ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう	にんじん,ごぼう	639 kcal
	さかなとじゃがいものいそかあげ		もうかさめ,あおのり	でんぷん,あげあぶら,じゃがいも	しょうが,にんにく	28.7 g
	かきたまじる		けずりぶし(さば),きぬごしどうふ,たまご	でんぷん	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こねぎ	
10 火	チキンカレーライス	○	とりにく,とりがら	こめ,むぎ,サラダあぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	661 kcal
	コーンサラダ			サラダあぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	19.0 g
	りんご				りんご	
11 水	ごはん	○		こめ,むぎ		538 kcal
	さかなのねぎみそやき		さごし,あかみそ	ごまあぶら,さとう	ねぎ	27.2 g
	ゆかりあえ				キャベツ,もやし,きゅうり	
	のっぺいじる		けずりぶし(さば),とりにく,きぬごしどうふ	こんにゃく,でんぷん	にんじん,だいこん,ほししいたけ,ねぎ,えどな	
12 木	ごもくあんかけやきそば	○	ぶたにく,とりがら,いか	サラダあぶら,むしちゅうかめん,さとう,でんぷん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,たけのこみずに,ほししいたけ,もやし,キャベツ,えどな	608 kcal
	さつまいもとじゃこのあまからあげ		だいず,ちりめんじゃこ	さつまいも,あげあぶら,さとう,くろいりごま		26.4 g
13 金	パインパン	○		パインパン		568 kcal
	ポテトのミートグラタン		ベーコン,とりひきにく,シュレットチーズ	サラダあぶら,こむぎこ,じゃがいも,パンこ(かんそう)	たまねぎ,にんじん,ホールトマト	27.4 g
	かぶとレンズ豆のスープ		とりにく,とりがら,レンズまめ	サラダあぶら	にんじん,たまねぎ,しょうが,かぶ	
14 土	やきにくどん	○	ぶたにく,あかみそ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう,しろいりごま	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,ピーマン	554 kcal
	みそしる		けずりぶし(さば),あぶらあげ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,えどな	23.8 g

17 火	けんちんうどん	○	だしこんぶ,あつけずり(さば),とりにく,もめんどうふ,あぶらあげ	うどん,サラダあぶら,こんにゃく	にんじん,だいこん,ごぼう,ほししいたけ,ねぎ,えどな	576 kcal
	もやしのあまずあえ			ごまあぶら,さとう,しろいりごま	にんじん,もやし,きゅうり	24.0 g
	まっちゃむしパン		たまご,ぎゅうにゅう	こむぎこ,さとう,バター		
18 水	えびクリームライス	○	ベーコン,とりにく,とりがら,むきえび,ぎゅうにゅう,なまクリーム	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,しょうが,しめじ,パセリ	620 kcal
	だいこんとツナのサラダ		ツナ	ごまあぶら,さとう,しろいりごま	だいこん,にんじん,もやし,きゅうり	23.8 g
19 木	ごはん	○		こめ,むぎ		635 kcal
	さばのなんぶやき		さば	しろすりごま,くろいりごま,しろいりごま		28.6 g
	いもに		ぶたにく,けずりぶし(さば)	サラダあぶら,こんにゃく,さといも,さとう	にんじん,ごぼう,まいたけ,ねぎ	
	かき				かき	
20 金	メキシカンライス	○	ぶたひきにく,ウインナー	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールコーン,ピーマン	586 kcal
	チーズいりオムレツ		ぶたひきにく,たまご,シュレットチーズ	じゃがいも,サラダあぶら	たまねぎ,パセリ	25.8 g
	やさいスープ		とりがら,とりにく		しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,えどな	
24 火	ごはん	○		こめ,むぎ		579 kcal
	さけのステーキソースがけ		さけ	でんぷん,あげあぶら,さとう,でんぷん	たまねぎ	27.3 g
	やさいとあぶらあげのおひたし		あぶらあげ	さとう	にんじん,もやし,えどな	
	すましじる		けずりぶし(さば),だしこんぶ,きぬごしどうふ,わかめ		だいこん,えのきたけ,ねぎ	
25 水	ちゅうかおこわ	○	ぶたにく,だいず	こめ,もちごめ,さとう,ごまあぶら,サラダあぶら	にんじん,たけのこみずに,ねぎ,ほししいたけ	604 kcal
	とうふのまさごあげ		めひじき,とりひきにく,たらすりみ,たまご,おしどうふ	サラダあぶら,でんぷん,パンこ(かんそう),あげあぶら,さとう	にんじん,たまねぎ	25.1 g
	にらたまスープ		とりがら,たまご	でんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ,にら	
26 木	やきカレーパン	○	ぶたひきにく,だいず,たまご	かしわパン,サラダあぶら,さとう,バター,こむぎこ,かんそうパンこ	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん	593 kcal
	ポトフ		とりがら,とりにく	じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	25.1 g
	りんご				りんご	
27 金	ねぎしおぶたどん	○	ぶたにく	こめ,むぎ,サラダあぶら,ごまあぶら,でんぷん	にんにく,ねぎ,にんじん,たまねぎ,もやし,レモンかじゅう,にら	590 kcal
	ぐだくさんみそしる		けずりぶし(さば),なまあげ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	たまねぎ,はくさい,えどな	23.5 g
	ぶどうゼリー		こなかんてん	さとう	ぶどうジュース	
30 月	みそラーメン	○	ぶたにく,とりがら,しろみそ,あかみそ	ラーメン,ごまあぶら,サラダあぶら,しろすりごま	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,ねぎ,にら	575 kcal
	いももち			じゃがいも,でんぷん,バター,サラダあぶら		23.5 g
	みかん				みかん	