11月 献立表

2026年11月　　大森第四小学校

日	献立名	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえる	エネルギー / たんぱく質
2 月	カレーうどん 牛乳 いかぺったん　みかん	削り節(だし),豚肉,油揚げ,牛乳,大豆,いか(短冊),鶏卵,青のり,かつお節(花かつお)	油,砂糖,冷凍うどん,でん粉,小麦粉	たまねぎ,にんじん,こまつな,ホールコーン,ねぎ,キャベツ,みかん	652kcal 24.6ｇ
4 水	ココアトースト 牛乳 秋野菜のシチュー　れんこんチップスのサラダ	牛乳,鳥がら,ベーコン,鶏肉,ひよこまめ,粉チーズ,生クリーム	食パン,ソフトマーガリン,バター,砂糖,グラニュー糖,サラダ油,さつまいも,小麦粉,油,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ,パセリ,れんこん,もやし,きゅうり,キャベツ,ホールコーン	639kcal 21.3ｇ
5 木	魚のかば焼き丼 牛乳 千草あえ　みそ汁	さんま,牛乳,油揚げ,鶏卵,削り節(だし),豆腐,カットわかめ	米,麦,でん粉,油,砂糖,つきこんにゃく,サラダ油,白いりごま,じゃがいも	しょうが,にんじん,こまつな,たまねぎ	682kcal 25.3g
6 金	五目チャーハン 牛乳 豆腐入り手作りしゅうまい　中華スープ	むきえび,焼き豚,鶏卵,牛乳,豚肉(挽肉),豆腐(押し),鳥がら,鶏肉,豆腐	油,米,麦,砂糖,ごま油,でん粉,しゅうまいの皮,マロニー	にんじん,干ししいたけ,ねぎ,さやいんげん,たまねぎ,しょうが,えのきたけ,こまつな	574kcal 26.3g
9 月	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ　くだもの（りんご）	豚肉,牛乳,鳥がら,鶏肉(薄切り),豆腐,カットわかめ	米,麦,油,ごま油,砂糖,白いりごま,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にら,にんじん,たけのこ,はくさいキムチ,もやし,りんご	588kcal 22.1g
10 火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 みそ汁　大豆と小魚の変わり揚げ	豚肉(挽肉),高野豆腐,削り節(だし),牛乳,カットわかめ,大豆,かえり煮干し	米,麦,油,砂糖,でん粉,じゃがいも,白いりごま	しょうが,にんじん,ほししいたけ,ねぎ,たまねぎ,さやいんげん,だいこん	623kcal 28.4g
11 水	マーガリンパン 牛乳 魚のモルネソース焼き パリパリサラダ　スコッチブロス	牛乳,ホキ,調理用牛乳,ピザ用チーズ,鳥がら,ベーコン,鶏肉	マーガリンパン,バター,小麦粉,サラダ油,砂糖,ワンタンの皮,じゃがいも,おおむぎ(押麦)	パセリ,にんじん,きゅうり,もやし,キャベツ,たまねぎ,セロリー	571kcal 29.2g
12 木	豚肉のしぐれごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ　吉野汁	豚肉,きざみのり,牛乳,ししゃも,鶏卵,削り節(だし),昆布(だし),鶏肉,豆腐	米,麦,油,砂糖,小麦粉,でん粉,こんにゃく,さといも	ごぼう,しょうが,さやいんげん,にんじん,えのきたけ,こまつな	564kcal 24.1g
13 金	チキンライス 牛乳 チーズ入り卵焼き　キャベツとじゃがいものスープ	鶏肉,牛乳,ボンレスハム,鶏卵,ダイスチーズ,鳥がら,ベーコン	米,麦,油,バター,砂糖,マヨネーズ,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,しょうが,キャベツ,パセリ	592kcal 25.8g
16 月	麦ごはん 牛乳 レバーとポテトのケチャップあえ ブロッコリーサラダ　白菜スープ	牛乳,豚レバー,鳥がら,豚肉,ベーコン	米,麦,でん粉,油,じゃがいも,砂糖,サラダ油	しょうが,ピーマン,ブロッコリー,にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,たまねぎ,はくさい,ねぎ	578kcal 20.6g
17 火	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨スープ　くだもの（りんご）	豚肉(挽肉),大豆,鳥がら,豆腐,牛乳,鶏肉	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油,はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん,ほししいたけ,たまねぎ,ねぎ,にら,もやし,たけのこ,こまつな,りんご	605kcal 25.7g
18 水	チキンカレーライス 牛乳 じゃこわかめサラダ	鳥がら,鶏肉(角切り),牛乳,カットわかめ,ちりめんじゃこ	米,麦,じゃがいも,サラダ油,バター,小麦粉,ごま油,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり	621kcal 20.9g
19 木	ごはん 牛乳 魚のゆず風味焼き 和風サラダ　かきたま汁	牛乳,鰆,削り節(だし),鶏肉,豆腐,鶏卵	米,麦,サラダ油,砂糖,でん粉	ゆず,キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,こまつな	553kcal 26.1g
20 金	スパゲティミートソース 牛乳 ボイル野菜のサラダ　ぐりとぐらのカステラ	豚肉(挽肉),牛肉(挽肉),レンズまめ,粉チーズ,牛乳,鶏卵,生クリーム	スパゲッティ,サラダ油,砂糖,小麦粉,バター	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト(缶),パセリ,きゅうり,キャベツ,もやし	723kcal 25.9g
21 土	チキンドリア　ジョア ジュリエンヌスープ　フルーツポンチ	鶏肉,鳥がら,むきえび,牛乳,ピザ用チーズ,発酵乳(ジョア),ベーコン	米,バター,油,サラダ油,小麦粉,砂糖	たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,しょうが,パセリ,キャベツ,おうとう(缶),みかん(缶),パインアップル(缶)	673kcal 24.9g
25 水	ガーリックソフトフランスパン 牛乳 カレー風味ポトフ　かぼちゃプリン	牛乳,ベーコン,豚肉もも,ウィンナー,鳥がら,いんげん豆,調理用牛乳,ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(植物性脂肪)	ﾘｯﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ,ソフトマーガリン,バター,油,じゃがいも,砂糖	にんにく,セロリー,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ,かぼちゃ	560kcal 21.7g
26 木	中華おこわ 牛乳 チンジャオロース春巻き　たまごスープ	豚肉,牛乳,豚肉(挽肉),鳥がら,鶏肉,鶏卵	米,もち米,砂糖,ごま油,油,緑豆はるさめ,でん粉,春巻きの皮	にんじん,たけのこ,ねぎ,ほししいたけ,こまつな,しょうが,ピーマン,たまねぎ,えのきたけ	596kcal 21.1g
27 金	ガパオライス 牛乳 トムヤムクン　くだもの（バナナ）	鶏肉(挽肉),大豆,鶏卵,牛乳,鳥がら,むきえび	米,麦,油,砂糖	にんにく,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,しょうが,にんじん,しめじ,たけのこ,レモンじる,チンゲンツァイ,バナナ	665kcal 30.5g
30 月	さつま芋ごはん 牛乳 さんまの姿煮　磯あえ　豚汁	牛乳,昆布(だし),さんま,焼きのり,かつお節(糸削り),削り節(だし),豚肉,油揚げ	米,もち米,砂糖,さつまいも,油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんにく,もやし,キャベツ,にんじん,ごぼう,たまねぎ,だいこん,こまつな	622kcal 24.9g

※給食当番はマスクの準備と着用をお願いしています。
※給食の食材や献立は、変更する場合がありますのでご了承ください。