

令和８年度１１月　学校給食献立表



大田区立松仙小学校

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	エネルギー たんぱく質 （中学年）
2 月	麦いりごはん たらのおろしポン酢がけ 揚げごぼうと白菜のおかかあえ さつまいものねりごまみそ汁	○	牛乳, たら, かつお節, 厚揚げ, さば節(だし)	米, 麦, 砂糖, ごま油, でん粉, 油, さつまいも, ねりごま	しょうが, 大根, レモン, ごぼう, 人参, もやし, きゅうり, 玉ねぎ, にんにく, 白菜, 小松菜	569 kcal 25.2 g
4 水	焼きうどん 松仙揚げ（さつま揚げ） シャキシャキ野菜の梅あえ	○	牛乳, かつお節, 豚肉, 青のり, 卵, たら	油, うどん, 砂糖, じゃがいも, でん粉, ごま油, すりごま	しょうが, 人参, きゅうり, キャベツ, 小松菜, もやし, 干ししいたけ, 玉ねぎ, 大根, 梅干し	570 kcal 28.1 g
5 木	中華丼 トマトと卵のスープ ラフランス	○	牛乳, 鶏ガラ, 豚肉, いか, えび, 鶏肉, 豆腐, 卵	米, 麦, 油, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 人参, たけのこ, 玉ねぎ, きくらげ, 白菜, 大根, トマト, チンゲンサイ, 小松菜, ラフランス	565 kcal 22.7 g
6 金	麦いりごはん れんこんいり和風ハンバーグ ほうれん草のからしあえ わかめのみそ汁	○	牛乳, 豆腐, 豚肉, 油揚げ, わかめ, かつお節, さば節(だし)	米, 麦, 油, パン粉, 砂糖, でん粉, ごま油, じゃがいも	玉ねぎ, れんこん, エリンギ, しょうが, えのきたけ, ほうれん草, もやし, 人参, 大根	567 kcal 24.4 g
9 月	キムタクごはん にらせんべい きのこのみそ汁 早香	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 卵, 油揚げ, 豆腐, さば節(だし)	米, 麦, ごま油, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも	しょうが, ねぎ, 白菜キムチ漬, 玉ねぎ, つぼ漬け(たくあん), 人参, にら, 大根, えのきたけ, しめじ, なめこ, 小松菜, 早香	572 kcal 21.0 g
10 火	しらすチーズトースト ポークビーンズ ＡＢＣスープ	○	牛乳, しらす, のり, チーズ, 豚肉, 鶏ガラ, レンズ豆, 白いんげん豆, 大豆, 鶏肉, ウィンナー	無塩食パン, マヨネーズ, 油, じゃがいも, マカロニ	ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, 人参, 小松菜, ホールトマト, プルーン, ホールコーン	569 kcal 25.9 g
11 水	麦いりごはん ぶりの照り焼き キャベツとひじきのねりごまあえ かぼちゃのみそ汁	○	牛乳, ぶり, ひじき, さば節(だし), 油揚げ, 豆腐	米, 麦, ごま油, ごま, ねりごま, すりごま, 砂糖, でん粉	キャベツ, きゅうり, 人参, かぼちゃ, 玉ねぎ, 大根, 小松菜	600 kcal 26.5 g
12 木	カレーうどん カリカリじゃこの海そうサラダ いもけんぴ	○	牛乳, さば節(だし), ベーコン, 豚肉, ちりめんじゃこ, 海そう	うどん, 油, 小麦粉, 砂糖, ごま油, さつまいも, 水あめ	しょうが, 玉ねぎ, 人参, ねぎ, 小松菜, キャベツ, きゅうり, もやし, パプリカ	580 kcal 21.1 g
13 金	ちらし寿司 いかときゅうりのゆかりあえ 豚汁 りんごゼリー	○	牛乳, こぶ(だし), さば節(だし), 鶏肉, 卵, のり, いか, 豚肉, 豆腐, 油揚げ	米, 砂糖, 油, でん粉, ごま油, じゃがいも	人参, 干ししいたけ, れんこん, 絹さや, きゅうり, 小松菜, ゆかり, しょうが, ごぼう, 白菜, 大根, りんごジュース, りんご	571 kcal 22.2 g
16 月	衣笠丼 湯葉いりかぶら汁 柿	○	牛乳, かつお節(だし), 鶏肉, 卵, 油揚げ, 豆腐, 湯葉	米, 麦, 砂糖, でん粉	玉ねぎ, ねぎ, 人参, えのきたけ, 白菜, かぶ, 小松菜, 柿	584 kcal 23.4 g
17 火	きなこトースト 豆もやしとチキンのサラダ ミネストローネ	○	牛乳, きな粉, 鶏肉, 鶏ガラ, 豚肉, レンズ豆	食パン, バター, 砂糖, マカロニ, グラニュー糖, 油, じゃがいも, オリーブオイル	にんにく, しょうが, パプリカ, 玉ねぎ, キャベツ, 大豆もやし, きゅうり, 人参, りんご, ホールトマト, 小松菜	567 kcal 23.6 g
18 水	麦いりごはん 納豆 厚揚げとたらの煮物 野菜の塩こぶあえ	○	牛乳, 納豆, さば節(だし), 厚揚げ, たら, 塩こぶ	米, 麦, 砂糖, ごま油, じゃがいも, でん粉, 油	玉ねぎ, もやし, いんげん, れんこん, 人参, キャベツ, 小松菜	638 kcal 30.4 g
19 木	ねりごま豆乳タンタン麺 レバーいり青のりビーンズポテト 大根とわかめのレモンあえ	○	牛乳, 豚肉, 鶏ガラ, 豆乳, 青のり, 豚レバー, 大豆, わかめ	ごま油, ラーメン, ねりごま, 油, マヨネーズ, でん粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, ねぎ, 人参, 白菜, 玉ねぎ, たけのこ, チンゲンサイ, 大根, きゅうり, レモン	680 kcal 30.5 g
20 金	とりとおからのそぼろ丼 大根のみそ汁 豆腐チーズケーキ	○	牛乳, 鶏肉, おから, さば節(だし), 油揚げ, クリームチーズ, 豆腐, 卵, ヨーグルト	米, 麦, ごま油, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉	しょうが, 人参, 玉ねぎ, えのきたけ, エリンギ, 干ししいたけ, 小松菜, 白菜, 大根, 大根の葉, レモン	658 kcal 26.4 g
24 火	玄米いりごはん 鮭の紅葉焼き かぶのゆずあえ さつまいものけんちん汁	○	牛乳, 鮭, さば節(だし), 油揚げ, 豆腐	米, 玄米, マヨネーズ, ごま油, 砂糖, さつまいも, こんにゃく	人参, かぶ, きゅうり, 白菜, ゆず, ねぎ, 小松菜, ごぼう, 大根	587 kcal 25.8 g
25 水	ココア揚げパン ツナポテト ひよこ豆のクリームスープ	○	牛乳, 脱脂粉乳, ツナ, 生クリーム, 鶏ガラ, 鶏肉, ひよこ豆	コッペパン, 油, グラニュー糖, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉, バター	にんにく, 玉ねぎ, 人参, ホールコーン, しょうが, 白菜, 小松菜	636 kcal 24.5 g
26 木	ひるぜんおこわ ひじきいり卵焼き きびだんごのみそ汁 みかん	○	牛乳, あずき, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐, ひじき, 卵, さば節(だし), ちくわ	米, もち米, 栗, ごま油, 白玉粉, 砂糖, こんにゃく, きび	しょうが, ごぼう, 人参, 玉ねぎ, 大根, いんげん, 白菜, 小松菜, みかん	613 kcal 24.3 g
27 金	麦いりごはん ユーリンチー ピリ辛サラダ 春雨スープ	○	牛乳, 鶏肉, ハム, 鶏ガラ, 豆腐	米, 麦, でん粉, 油, ごま油, 砂糖, じゃがいも, ごま, 春雨	しょうが, にんにく, ねぎ, きゅうり, もやし, 人参, 大根, 玉ねぎ, 白菜, 小松菜	647 kcal 23.7 g
30 月	麦いりごはん かつおのみそ焼き 切干大根と野菜の磯あえ 里いものとろみ汁	○	牛乳, かつお, のり, さば節(だし), 油揚げ, 豆腐, わかめ	米, 麦, ごま油, 砂糖, 里いも, でん粉	しょうが, 玉ねぎ, 人参, もやし, 大根, キャベツ, 切干大根, えのきたけ, 小松菜	567 kcal 29.0 g

※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。