# 令和８年度　１１月分　３つの栄養別　給食献立表（表面）

大田区立梅田小学校

| 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 | その他 | ねらい等 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 水 | ガーリックフランス | ○ | | ソフトフランスパン(50g),バター | にんにく,パセリ | | アメリカの料理 |
| | チリコンカン | | ベーコン,豚肉(挽肉),大豆,鳥がら | サラダ油,じゃがいも,三温糖 | にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶 | 赤ワイン,水,ロリエ,塩,こしょう,チリパウダー,トマトピューレ,トマトケチャップ,中濃ソース | |
| | コールスローサラダ | | | サラダ油,砂糖 | キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン缶 | 酢,塩,粉辛子 | |
| 5 木 | さんまの蒲焼丼 | ○ | さんま(開き)(50g) | 米,でん粉,油,三温糖 | しょうが汁 | 水(米)×1.2,水,酒,しょうゆ,みりん | |
| | 磯和え | | きざみのり,かつお節 | | もやし,キャベツ,小松菜,にんじん | だし汁,しょうゆ,みりん | |
| | さつまいものみそ汁 | | 削り節(だし),油揚げ,カットわかめ | さつまいも | にんじん,えのきたけ,はくさい,ねぎ | 水,白みそ,赤みそ | |
| 6 金 | じゃこごはん | ○ | ちりめんじゃこ | 米,白いりごま | | 水(米)×1.2 | |
| | れんこん入り鶏つくね | | 鶏肉(挽肉),しぼり豆腐,おから(乾燥) | 砂糖,でん粉 | たまねぎ,れんこん | 塩,こしょう,しょうゆ,水,酒,みりん | |
| | 野菜の塩昆布和え | | 塩昆布 | サラダ油,三温糖 | キャベツ,にんじん,きゅうり | 酢,しょうゆ,粉辛子 | |
| | マロニー入りかきたま汁 | | 削り節(だし),昆布(だし),鶏卵 | マロニー,でん粉,ごま油 | にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,小松菜 | 水,塩,こしょう,しょうゆ | |
| 9 月 | そぼろ丼 | ○ | 鶏肉(挽肉),大豆,鶏卵 | 米,サラダ油,三温糖 | しょうが,ごぼう,にんじん,たけのこ(水煮),干ししいたけ,さやいんげん | 水(米)×1.2,酒,しょうゆ | |
| | 田舎汁 | | 削り節(だし),豆腐,油揚げ | ごま油,こんにゃく,じゃがいも | にんじん,だいこん,ねぎ,小松菜 | 水,白みそ,赤みそ | |
| | 夕暮れゼリー | | 粉寒天 | 砂糖 | にんじん,オレンジジュース,レモン汁 | 水,オレンジキュラソー,プリンカップ(60cc) | |
| 10 火 | ミルクパン | ○ | | ミルクパン(50g) | | | イタリアの料理 |
| | ラザニア風グラタン | | ベーコン,豚肉(挽肉),大豆,ピザ用チーズ | オリーブ油,じゃがいも,マカロニ,小麦粉 | にんにく,セロリー,たまねぎ,トマト缶 | 赤ワイン,トマトケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース,塩,こしょう,オレガノ,グラタン皿 | |
| | 野菜スープ | | チキンハム,鳥がら,鶏肉 | | にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン缶 | 水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう | |
| 11 水 | ダルカレー | ○ | 豚肉(挽肉),鳥がら,大豆,ひよこまめ(乾),レンズまめ(乾) | 米,サラダ油,じゃがいも,小麦粉 | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン | 水(米)×1.2,赤ワイン,水,塩,こしょう,カレー粉,オールスパイス(粉),クミン,クローブ,ナツメグ,カルダモンパウダー,ウスターソース,オイスターソース,トマトケチャップ,しょうゆ | |
| | わかめサラダ | | カットわかめ | サラダ油,三温糖,ごま油 | キャベツ,にんじん,きゅうり | 酢,しょうゆ,粉辛子 | |
| | 果物(柿) | | | | かき | | |
| 12 木 | 胚芽ごはん | ○ | | 米,胚芽米 | | 水(米)×1.2 | |
| | ひじきとゆかりのふりかけ | | 干ひじき | 三温糖,いりごま | | しょうゆ,みりん,ゆかり粉 | |
| | ししゃものごま磯辺揚げ | | ししゃも(20g),青のり | 油,小麦粉,白すりごま | | 水 | |
| | 肉豆腐 | | 豚肉,削り節(だし),豆腐 | ごま油,糸こんにゃく,三温糖 | ごぼう,たまねぎ,にんじん,ねぎ,はくさい | 酒,水,しょうゆ,みりん,塩 | |
| 13 金 | スパゲッティナポリタン | ○ | ベーコン,豚肉 | スパゲッティ,オリーブ油 | にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,ピーマン,トマト缶 | 塩,赤ワイン,こしょう,トマトケチャップ,トマトピューレ,中濃ソース,ウスターソース | |
| | ツナポテトサラダ | | ツナ缶(水煮) | じゃがいも,サラダ油,砂糖 | にんじん,きゅうり,ホールコーン缶 | 酢,塩,粉辛子 | |
| | アップルパイ風 | | | グラニュー糖,ぎょうざの皮(13.5cm),小麦粉,油 | りんご | シナモン | |

**今月の給食目標**

**感謝の気持ちで　楽しく食べよう**

・心を込めて、食事のあいさつをしよう
・いただく命を大切にしよう
・給食づくりに関わる方に感謝の気持ちを表そう



## 11月24日は、和食の日です！

和食は、ユネスコの世界無形文化遺産に登録されています。和食に親しんでもらうため、11月24日の給食では、全ての料理にかつお節と昆布でとっただしを使って作ります。

いいにほんしょく
11月24日は「和食の日」



◆今月の栄養価
エネルギー　600kcal
たんぱく質　23.7g
カルシウム　338mg
食塩相当量　2.2g

# 令和８年度　１１月分　３つの栄養別　給食献立表（裏面）

大田区立梅田小学校

| 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 | その他 | ねらい等 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 月 | あんかけチャーハン | | 豚肉(挽肉),鳥がら,鶏卵 | 米,ラード,ごま油,でん粉 | にんにく,干ししいたけ,にんじん,たけのこ(水煮),ねぎ,しょうが,たまねぎ,えのきたけ,こねぎ | 水(米)×1.2,酒,しょうゆ,塩,こしょう,水 | |
| | バンバンジー風サラダ | ○ | 鶏肉 | ごま油,砂糖,白ねりごま,白いりごま | にんじん,もやし,きゅうり,キャベツ,しょうが,ねぎ | 酒,酢,しょうゆ,テンメンジャン | |
| | マーラーカオ | | 豆乳 | 小麦粉,サラダ油,黒砂糖,三温糖 | | ベーキングパウダー,塩,紙皿 | |
| 17 火 | メープルシロップトースト | | | 食パン(50g),バター,メープルシロップ,砂糖 | | | カナダの料理 |
| | サーモンのクリームスープ | ○ | 鶏肉,鳥がら,生鮭,豆乳,調理用牛乳,生クリーム | サラダ油,じゃがいも,コーンスターチ | にんにく,にんじん,たまねぎ,ホールコーン缶 | 白ワイン,水,ロリエ,塩,こしょう | |
| | バランスサラダ | | 干ひじき,油揚げ | つきこんにゃく,三温糖,白いりごま,サラダ油 | 小松菜,にんじん,キャベツ,ホールコーン缶 | しょうゆ,酢,粉辛子 | |
| 18 水 | 赤米入り赤飯 | | | 米,もち米,赤米 | | 塩,酒,水(米)×1.2 | お祝い献立 開校記念 |
| | 鶏肉の唐揚げ | ○ | 鶏肉切り身(40g) | でん粉,油 | にんにく,しょうが,ねぎ | しょうゆ,酒 | |
| | 梅ごま和え | | | 砂糖,ごま油,白いりごま | キャベツ,きゅうり,にんじん,梅干し | だし汁,みりん,しょうゆ | |
| | 豚汁 | | 削り節(だし),豚肉,油揚げ,豆腐 | ごま油,こんにゃく | ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,小松菜 | 水,酒,白みそ,赤みそ | |
| 19 木 | とりめし | | 昆布(だし),鶏肉 | 米,三温糖,サラダ油 | しょうが,ごぼう,にんじん,さやいんげん | 水(米)×1.2-調味料,しょうゆ,酒,塩,だし汁 | 大分県の郷土料理 |
| | さばのみそ煮 | ○ | 鯖(50g) | 三温糖,でん粉 | しょうが | だし汁,白みそ,赤みそ,みりん,酒 | |
| | 沢煮椀 | | 削り節(だし),昆布(だし),豚肉,油揚げ | でん粉 | にんじん,ごぼう,だいこん,えのきたけ,ねぎ,小松菜 | 水,酒,うすくちしょうゆ,しょうゆ,塩 | |
| 20 金 | サンマーメン | | 豚肉,鳥がら,豚骨 | 冷凍ラーメン,油,ごま油,でん粉 | ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,もやし,えのきたけ,にら | 紹興酒,水,塩,こしょう,みりん,しょうゆ,オイスターソース,酢 | 神奈川県の郷土料理 |
| | 中華風大根サラダ | ○ | | サラダ油,ごま油,三温糖 | だいこん,にんじん,きゅうり | 酢,しょうゆ,粉辛子 | |
| | さつまいもごま団子 | | いんげん豆 | さつまいも,白玉粉,三温糖,白いりごま,油,でん粉 | | 水,塩 | |
| 24 火 | 秋の香りごはん | | 鶏肉,油揚げ | 米,さつまいも,三温糖 | にんじん,干ししいたけ,小松菜 | 水(米)×1.2,酒,塩,しょうゆ,だし汁,みりん | 和食の日 |
| | あんかけ卵焼き | ○ | 鶏肉(挽肉),高野豆腐(きざみ),鶏卵,削り節(だし) | サラダ油,三温糖,でん粉 | にんじん,たまねぎ,干ししいたけ | 塩,しょうゆ,だし汁,水,酒 | |
| | だしを味わうすまし汁 | | 削り節(だし),昆布(だし),豆腐,ちらしかまぼこ,カットわかめ | | にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,糸みつば | 水,みりん,酒,塩,しょうゆ | |
| 25 水 | ココアパン | | | ココアパン(50g) | | | |
| | 白身魚のモルネソース焼き | ○ | ホキ(50g),豆乳,ピザ用チーズ | バター,小麦粉 | パセリ | 白ワイン,塩,こしょう,オレガノ,紙皿 | |
| | ミネストローネ | | チキンハム,鶏肉,鳥がら | オリーブ油,じゃがいも,マカロニ,三温糖 | にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマト缶 | 赤ワイン,水,ロリエ,塩,こしょう | |
| | 果物(みかん) | | | | みかん | | |
| 26 木 | ごはん | | | 米 | | 水(米)×1.2 | |
| | 里芋コロッケ | ○ | 豚肉(挽肉) | サラダ油,じゃがいも,さといも,ポテトフレーク,小麦粉,ソフトパン粉,生パン粉,油 | にんじん,たまねぎ | 塩,こしょう,水,中濃ソース | |
| | からしあえ | | | | にんじん,キャベツ,小松菜,もやし | だし汁,しょうゆ,みりん,粉辛子 | |
| | 豆腐と油揚げのごまみそ汁 | | 削り節(だし),油揚げ,豆腐,カットわかめ | 白ねりごま | にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ | 水,白みそ,赤みそ | |
| 27 金 | たっぷりきのこのハヤシライス | | 豚肉,鳥がら | 米,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,三温糖 | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,エリンギ,えのきたけ,しめじ | 水(米)×1.2,赤ワイン,水,ロリエ,塩,ウスターソース,中濃ソース,トマトケチャップ,トマトピューレ,しょうゆ,みりん | |
| | ツナサラダ | ○ | ツナ缶(水煮) | サラダ油,三温糖 | にんじん,きゅうり,キャベツ | しょうゆ,酢,粉辛子 | |
| | 果物(りんご) | | | | りんご | 塩 | |
| 30 月 | コーンピラフ | | 鶏肉 | 米,サラダ油 | にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,ホールコーン缶,ピーマン | 塩,水(米)×1.2-調味料,白ワイン,こしょう | |
| | 鮭のパン粉焼き | ○ | 生鮭(50g) | ソフトパン粉,生パン粉,オリーブ油 | しょうが,にんにく,パセリ | 塩,こしょう,酒 | |
| | カレースープ | | 鳥がら,チキンハム | じゃがいも | にんじん,たまねぎ,キャベツ | 水,ロリエ,塩,こしょう,しょうゆ,カレー粉 | |
| | 果物(みかん) | | | | みかん | | |

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数　18回