令和８年度

☆ １１月　きゅうしょく こんだてひょう ☆

大田区立　雪谷小学校
校　　長　大曽根　努

日にち	ようび	メニュー	牛乳	基準値	650	26.8	2.0	あか からだをつくる	きいろ エネルギーになる	みどり ちょうしをよくする
				栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g			
4	水	ごはん　豚肉南ばん揚げ 野菜ソテー　みそ汁	MILK		606	26.1	2.0	飲用牛乳,豚肉, ベーコン（鶏卵・乳不使用）, 白みそ,赤みそ	米,大麦,でん粉,砂糖,サラダ油, じゃがいも	にんにく,長ねぎ,にんじん,玉ねぎ, キャベツ,もやし,だいこん,しめじ,小松菜
5	木	チーズチリドック 洋風かきたまスープ コールスローサラダ	MILK		580	24.9	3.0	ウィンナー（鶏卵・乳不使用）, チーズ,飲用牛乳,鶏卵	コッペパン（無塩）, サラダ油,砂糖,でん粉,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,小松菜,キャベツ, きゅうり
6	金	ごはん　おから入りハンバーグ からし和え　みそ汁	MILK		537	23.5	2.6	飲用牛乳,干ひじき,豚肉,鶏肉, おから,白みそ,赤みそ	大麦,サラダ油,砂糖,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,もやし, だいこん,えのきたけ,長ねぎ,小松菜
9	月	チャーハン　ビーンズポテト 中華スープ	MILK		616	23.3	2.6	豚肉,鶏卵,飲用牛乳,大豆,鶏肉	米,大麦,サラダ油,じゃがいも, でん粉,ごま油	にんじん,長ねぎ,干ししいたけ,玉ねぎ, 水煮たけのこ,小松菜
10	火	ごまわかめごはん 大根と豚肉のべっこう煮 ししゃもの磯辺揚げ	MILK		604	24.1	1.8	わかめ,飲用牛乳,豚肉, ししゃも,青のり	米,大麦,白ごま,砂糖,こんにゃく, じゃがいも,小麦粉,でん粉	水煮たけのこ,干ししいたけ,だいこん, にんじん,小松菜
11	水	ごはん　魚のから揚げ 油揚げ入りおひたし　田舎汁	MILK		526	24.7	2.1	飲用牛乳,もうかさめ,油揚げ, 白みそ,赤みそ	米,大麦,でん粉,こんにゃく, じゃがいも	しょうが,にんじん,キャベツ,もやし, 小松菜,だいこん,しめじ
12	木	豚キムチ丼　ワンタンスープ 果物	MILK		585	23.1	2.2	豚肉,飲用牛乳,鶏肉	米,大麦,サラダ油,砂糖,ごま油, 白ごま,ワンタンの皮	玉ねぎ,キャベツ,にら,はくさいキムチ漬, にんじん,水煮たけのこ,長ねぎ,小松菜,柿
13	金	ココアトースト　ポークシチュー キャベツとハムのサラダ	MILK		608	23.2	2.6	飲用牛乳,豚肉,いんげんまめ, ハム（鶏卵・乳不使用）	食パン（無塩）,バター,砂糖, サラダ油,じゃがいも, 小麦粉,ごま油	にんにく,にんじん,玉ねぎ, 水煮マッシュルーム,トマトピューレ, もやし,キャベツ,きゅうり,しょうが
16	月	さつまいもごはん　魚のフライ ひじきのサラダ　みそ汁	MILK		568	24.6	2.3	飲用牛乳,たら,干ひじき,豆腐, 白みそ,赤みそ,わかめ	米,大麦,さつまいも,小麦粉, パン粉,砂糖,ごま油	しょうが,キャベツ,小松菜,ホールコーン, しょうが,だいこん,えのきたけ,長ねぎ
17	火	キャロットライスクリームソースかけ 昆布サラダ　果物	MILK		609	20.9	2.4	鶏肉,牛乳,生クリーム, 飲用牛乳,昆布	米,大麦,サラダ油,バター,小麦粉, 白ごま,ごま油,砂糖	にんじん,玉ねぎ,水煮マッシュルーム, もやし,キャベツ,小松菜,しょうが,りんご
18	水	炒めそば五目あんかけ キャンディポテト　果物	MILK		615	21.8	2.0	豚肉,いか,えび,飲用牛乳	サラダ油,蒸し中華めん,でん粉, ごま油,さつまいも,砂糖,バター	にんじん,干ししいたけ,水煮たけのこ, 玉ねぎ,キャベツ,もやし,チンゲンサイ, みかん
19	木	セルフとんかつバーガー （丸パン、とんかつ、茹で野菜） 果物	MILK		579	25.5	1.4	豚肉,赤みそ,飲用牛乳	丸パン（無塩）,小麦粉,パン粉,油	にんじん,キャベツ,みかん
20	金	ごはん　大豆ふりかけ 魚の照り焼き　ごま和え　すまし汁	MILK		568	28.3	2.8	ちりめんじゃこ,かつお節,昆布, 大豆,飲用牛乳,ぶり,わかめ, かまぼこ（鶏卵不使用）	米,大麦,砂糖,でん粉,白ねりごま, 白すりごま	もやし,にんじん,キャベツ,小松菜, だいこん,長ねぎ,えのきたけ
21	土	カレーライス ツナ海藻サラダ	MILK		621	20.9	2.5	豚肉,飲用牛乳,海藻ミックス,ツナ	米,大麦,サラダ油,じゃがいも, バター,小麦粉,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ, キャベツ,きゅうり,しょうが
25	水	四川豆腐丼　じゃこ入り中華和え 果物	MILK		553	22.5	1.7	豚肉,豆腐,飲用牛乳, ちりめんじゃこ	米,大麦,サラダ油,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,玉ねぎ,水煮たけのこ, にら,もやし,キャベツ,小松菜,早香
26	木	五目うどん　レバーのカレー揚げ フルーツヨーグルト和え	MILK		572	27.7	2.4	鶏肉,油揚げ,飲用牛乳, 豚レバー,プレーンヨーグルト	うどん（無塩）,でん粉,油	にんじん,干ししいたけ,玉ねぎ,長ねぎ, 小松菜,しょうが,にんにく,みかん(缶), 黄桃(缶),りんご(缶)
27	金	ひじきごはん　千草卵焼き けんちん汁	MILK		553	25.0	2.6	豚肉,干ひじき,大豆, 飲用牛乳,鶏肉,鶏卵,豆腐	米,大麦,サラダ油,砂糖, じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,干ししいたけ, だいこん,長ねぎ,小松菜
30	月	カレーミートトースト　ポトフ 果物（りんご）	MILK		581	26.9	2.3	豚肉,チーズ,飲用牛乳, ベーコン（鶏卵・乳不使用）, 豚肉	食パン（無塩）,サラダ油, じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,セロリー, キャベツ,りんご

※栄養量は中学年を１として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。　※仕入れ状況や行事などにより、献立を変更することがあります。