



今月は、和食の日、読書月間メニューなどが登場します。

令和8年度11月の給食献立表

★今月の給食目標★～和食文化について知ろう～



狛江市立狛江第一小学校

日	曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価（中学年）	
			あかのしょくひん	さいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー	タンパク質
			おもにからだをつくるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	k cal	g
2	月	【読書月間メニュー・注文の多い料理店】 ターメリックライス ゑうにゅう とりにくのマスタードソース やさいサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	精白米 押し麦 バター オリーブ油 マヨネーズ 三温糖 上白糖 ごま油 なたね油 薄力粉	黄ピーマン 赤ピーマン なす さやいんげん キャベツ 緑豆もやし 人参 小松菜 玉ねぎ にんにく クリームコーン パセリ	655	25.2
4	水	【読書月間メニュー・ハリーポッターシリーズ】 くろざとうしょくパン ゑうにゅう アイリッシュシチュー ホグワーツのシェパースパイ 	牛乳 豚肉 調理用牛乳	パン なたね油 じゃがいも バター 薄力粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ ホールトマト	626	27.8
5	木	【読書月間メニュー・給食のおにいさんシリーズ】 ごはん ジョア おみくじハンバーグ こんにゃくサラダ やさいチャウダー	ジョア 鶏肉 豚肉 鶏卵 調理用牛乳 ベーコン	精白米 なたね油 パン粉 上白糖 じゃがいも 薄力粉	玉ねぎ 人参 ごぼう コーン キャベツ 緑豆もやし きゅうり にんにく こんにゃく	696	29.1
6	金	【読書月間メニュー・こまったさん、サラダで元気・おしりたんてい】 アフリカソウのコン・ボンゴレ ゑうにゅう りっちゃんのげんきサラダ おしりたんていだいこうぶつスイートポテト	牛乳 あさり(冷凍) ベーコン 粉かつお ボンレスハム 塩昆布 かつお節 鶏卵 生クリーム	スパゲティ なたね油 オリーブ油 片栗粉 上白糖 さつまいも 三温糖 バター	にんにく 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン	648	25.6
9	月	【読書月間メニュー・赤毛のアンシリーズ】 アンのチキンライス ゑうにゅう アンのぐだくさんスープ アンのフルーツケーキ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆(水煮) 鶏卵 調理用牛乳	精白米 バター オリーブ油 なたね油 じゃがいも 薄力粉 上白糖	レモン汁 玉ねぎ 赤ピーマン コーン パセリ にんにく 生姜 人参 セロリ キャベツ さやいんげん 干しぶどう ボンカン缶 オレンジピール マーマレード	663	25.4
10	火	【読書月間メニュー・給食番長】 きゅうしょくばんちょうカレー ゑうにゅう きゅうしょくばんちょうのひじきサラダ りんご	牛乳 豚肉 ヨーグルト 干しひじき	精白米 押し麦 なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖 白いりごま ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり	629	21.1
11	水	【麺の日・読書月間メニュー・うどんのうーやん】 うーやんのにぎやかうどん ゑうにゅう コロッケ やさいのごまみそあえ	牛乳 木綿豆腐 油揚げ しらす干し 豚肉 鶏卵 乾燥わかめ 白みそ	冷凍うどん じゃがいも なたね油 薄力粉 パン粉 上白糖 白すりごま ごま油	人参 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ ほうれんそう きゅうり	599	25.6
12	木	【読書月間メニュー・からすのてんぶらやさん、給食のおばちゃん】 からすのてんぶらやさんのてんどん ゑうにゅう タイピーエン みかん	牛乳 粉かつお いか 鶏卵 豚肉 うずら卵(水煮) かまぼこ えび	精白米 さつまいも 薄力粉 片栗粉 なたね油 上白糖 緑豆春雨 ごま油	玉ねぎ 人参 長ねぎ コーン 生姜 干し椎茸 白菜 みかん	662	22.9
13	金	【読書月間メニュー・ジブリ飯】 アリエッティのチーズパン ゑうにゅう シータのシチュー めいちゃんのとうもろこしサラダ	牛乳 ピザチーズ 豚肉 豆乳	パン なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖 ごま油 白ねりごま	にんにく 玉ねぎ 人参 ホールトマト キャベツ きゅうり コーン 緑豆もやし	570	28.4
16	月	【地中海料理】 タラモトースト ゑうにゅう ちちゅうかいふうフイヤベース ホリアティキサラダ	牛乳 たらこ ピザチーズ えび いか メルルーサ あさり(冷凍) プロセスチーズ	パン じゃがいも バター マヨネーズ オリーブ油 上白糖	にんにく セロリ 玉ねぎ ホールトマ ト きゅうり ピーマン レモン汁	574	25.9
17	火	【5ー3もりもり米Festa】 こまどん ゑうにゅう よしのじる かき 	牛乳 鶏肉 生揚げ 白みそ かまぼこ 絹ごし豆腐	精白米 ごま油 白いりごま さつまいも じゃがいも なたね油 上白糖 片栗粉	大根 大根葉 れんこん 人参 ほうれんそう 枝豆(冷凍) 小松菜 柿 	627	24.4
18	水	ごはん ゑうにゅう しろみざかなのからあげ チャオホーツアイ ワンタンスープ	牛乳 メルルーサ 鶏卵 豚肉 ナルト	精白米 ごま油 上白糖 薄力粉 片栗粉 なたね油 緑豆春雨 ワンタンの皮	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 茹でたけのこ 緑豆もやし ほうれんそう 玉ねぎ なら	612	30.0
19	木	やさそばナポリタン ぎゅうにゅう わかめサラダ さつまいもとチーズのパイ	牛乳 ベーコン ウインナー 粉チーズ 乾燥わかめ 生クリーム プロセスチーズ	なたね油 蒸し中華麺 上白糖 さつまいも バター 餃子の皮	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 小松菜 緑豆もやし 大根 人参	631	22.0
20	金	ごぼうとぶたにくのまぜごはん ぎゅうにゅう いかとポテトのレモンじょうゆ みそしる	牛乳 豚肉 油揚げ いか 乾燥わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃがいも	ごぼう 生姜 人参 レモン汁 さやいんげん 白菜 長ねぎ こんにゃく	612	25.1
24	火	【和食の日】  ごはん ゑうにゅう かみかみつくだに さわらのさいきょうやき やさいのおかかあえ むらくもじる	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ かつお節 鰯 白みそ 油揚げ 粉かつお 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵	精白米 白いりごま 上白糖 じゃがいも 片栗粉	キャベツ 人参 緑豆もやし 小松菜 長ねぎ	607	32.4
25	水	おさつトースト ぎゅうにゅう クリームチーズシチュー オニオンチップサラダ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 豚肉 ピザチーズ ボンレスハム	パン さつまいも 上白糖 バター 黒いりごま なたね油 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 白いりごま	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	581	25.3
26	木	【長野県郷土料理】 キムタクごはん ゑうにゅう さんぞくやき ぐだくさんみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 焼き竹輪 赤みそ 白みそ	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 米粉 なたね油 薄力粉 じゃがいも	長ねぎ たくあん 白菜キムチ にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご ごぼう 大根	602	24.6
27	金	とりときのこのオイスタースパゲティ やさいジュース こまつなとキャベツのレモンあえ バスクチーズケーキ	鶏肉 粉かつお 鶏卵 クリームチーズ 生クリーム	気になる野菜ジュース スパゲティ ごま油 なたね油 片栗粉 上白糖 薄力粉	にんにく エリンギ しめじ 干し椎茸 人参 長ねぎ なら 小松菜 キャベツ コーン レモン汁	629	23.8

(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)

