

１１月のこんだてひょう

令和８年　品川区立源氏前小学校

★11月の給食目標：かんしゃをしてたべよう！







日	曜日	牛乳	こんだて	あか	きいろ	みどり	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
2	月	牛乳	★バースデー給食★　福井県のご当地メニュー ソースカツ丼　のっぺい汁　みかん	豚肉　鶏肉　生揚げ　牛乳	米　胚芽米　パン粉 小麦粉　三温糖　サラダ油 でんぷん　里芋	キャベツ　にんじん　大根 小松菜　こんにゃく しょうが　みかん	658	27
4	水	牛乳	セサミトースト　ポークシチュー コールスロー	豚肉　きんとき豆　牛乳	食パン　バター　ごま はちみつ　小麦粉　サラダ油 赤ザラメ　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　にんにく キャベツ　ホールコーン	579	23
5	木	牛乳	コーンピラフ　小松菜サラダ 白いんげん豆のポタージュ	鶏肉　ハム　牛乳　豆乳 生クリーム　白いんげん豆	米　胚芽米　サラダ油 三温糖　バター　さつまいも	ピーマン　ホールコーン　パセリ にんじん　たまねぎ　きゅうり レモン　小松菜　キャベツ	579	20
6	金	牛乳	11月8日 いい歯の日、かみかみメニュー ごはん　かみかみふりかけ 卵焼き　五目きんぴら　みそ汁	ちりめんじゃこ　刻み昆布 牛乳　糸削り節　豚ひき肉 みそ　油揚げ　卵	米　胚芽米　サラダ油 ごま油　三温糖	干しいたけ　たまねぎ　ごぼう さやいんげん　にんじん　大根 糸こんにゃく　小松菜	564	25
9	月	牛乳	ごはん　ししゃものねぎダレソース 肉じゃが　呉汁	ししゃも　豚肉　鶏肉 豆乳　みそ　大豆 油揚げ　牛乳	米　胚芽米　ごま油　三温糖 小麦粉　でんぷん サラダ油　じゃがいも	ねぎ　しょうが　にんにく　ごぼう にんじん　たまねぎ　こんにゃく 糸こんにゃく　さやいんげん　大根	634	27
10	火	牛乳	秋の香りごはん　ぶりの照り焼き もやしの甘酢煮　みそ汁	鶏肉　油揚げ　ぶり みそ　牛乳	米　胚芽米　さつまいも 三温糖　でんぷん　ごま油	にんじん　しめじ　しょうが きゅうり　もやし　ねぎ 大根　小松菜	624	29
11	水	牛乳	きなこ揚げパン　豆乳スープ ツナサラダ	きな粉　牛乳　生クリーム 鶏肉　豆乳　ツナ	ねじりパン　三温糖 サラダ油　でんぷん じゃがいも	にんじん　白菜　たまねぎ 小松菜　きゅうり　キャベツ	566	21
12	木	牛乳	中華丼　ガーリックポテト わかめスープ	むきえび　いか　豚肉 豆腐　生わかめ　牛乳	米　胚芽米　でんぷん サラダ油　じゃがいも ごま油	にんじん　白菜　干しいたけ 小松菜　たまねぎ　たけのこ えのきだけ　ねぎ	560	23
13	金	全校遠足予備日　※10/30（金）に実施できていたとしてもお弁当をご持参ください						
16	月	牛乳	ごはん　いかのチリソース 炒合菜　酸辣湯	いか　豚肉　卵　牛乳	米　胚芽米　三温糖　春雨 でんぷん　サラダ油　ごま油	ねぎ　にんにく　しょうが にんじん　もやし　キャベツ たまねぎ　にら　小松菜　えのき 干しいたけ　白菜　たけのこ	585	27
17	火	牛乳	みそラーメン　華風野菜 さつまいもごま団子	赤みそ　豚肉　生わかめ 白いんげん豆　牛乳	冷凍ラーメン　サラダ油 ごま油　ごま　さつまいも 三温糖　白玉粉	たまねぎ　もやし　にら　ねぎ にんじん　しょうが　きゅうり にんにく　キャベツ	579	25
18	水	牛乳	コッペパン　フライドフィッシュ ゆで野菜ごまソース コロコロコーンスープ	ホキ　牛乳 生クリーム　豆乳	コッペパン　小麦粉　でんぷん サラダ油　ごま　ごま油 ねりごま　三温糖　じゃがいも	にんにく　きゅうり　にんじん もやし　クリームコーン たまねぎ　ホールコーン	619	27
19	木	牛乳	里芋ごはん　おひたし　豆腐のうま煮 みかん	鶏肉　糸けずり節　豚肉 豆腐　牛乳	米　胚芽米　サラダ油 里芋　三温糖　でんぷん	ごぼう　にんじん　さやいんげん きゅうり　もやし　小松菜 干しいたけ　たけのこ 白菜　ねぎ　みかん	581	24
20	金	牛乳	わかめごはん　鮭の南部焼き 大根とひじきのおかかサラダ　さつま汁	わかめ　鮭　ひじき 牛乳　糸けずり節 鶏肉　豆腐　みそ	米　胚芽米　ごま　ごま油 サラダ油　三温糖　さつまいも	しゅうが　きゅうり　にんじん 大根　ねぎ　小松菜 こんにゃく　ごぼう	615	27
24	火	牛乳	ごはん　豆腐のハンバーグ 野菜のにんにく醤油和え　みそ汁	豆腐　豚ひき肉 みそ　油揚げ　牛乳	米　胚芽米　パン粉　ごま 三温糖　でんぷん　ごま油	ねぎ　干しいたけ　にんじん もやし　小松菜　にんにく えのき　大根	560	24
25	水	牛乳	ミルクパン　モチコチキン レモンサラダ　ミネストローネ	鶏肉　ベーコン　牛乳	ミルクパン　はちみつ サラダ油　三温糖　米粉 マカロニ　じゃがいも	しょうが　にんにく　たまねぎ きゅうり　にんじん　もやし レモン　キャベツ	571	25
26	木	牛乳	ごはん　下仁田コロッケ 白菜のおひたし　こしね汁	鶏ひき肉　糸けずり節 油揚げ　みそ　牛乳	米　胚芽米　パン粉　小麦粉 サラダ油　ポテトフレーク じゃがいも	にんじん　たまねぎ　ねぎ 白菜　大根　小松菜　ごぼう 干しいたけ　こんにゃく	615	20
27	金	牛乳	シーフードトマトクリームスパゲティ 白菜スープ　フルーツポンチ	牛乳　生クリーム　いか 粉チーズ　むきえび ベーコン	スパゲティ　小麦粉 サラダ油　上白糖	ホールトマト　マッシュルーム たまねぎ　にんにく　ねぎ にんじん　白菜　黄桃缶 パインアップル缶　みかん缶	605	24
30	月	牛乳	ビビンバ　春雨スープ　りんご	卵　赤みそ　豚肉　牛乳	米　胚芽米　ごま油 サラダ油　三温糖　春雨	小松菜　もやし　ねぎ　にんじん にんにく　たまねぎ しょうが　りんご	578	24

★献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。