令和８年度 １１月 給食献立表

11月の給食目標
『感謝して食事をしよう』

江東区立東陽小学校
校　長　安田　照雄
栄養士　寺田満里奈

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（kcal）	たんぱく質（g）
2 月	吹き寄せごはん いかのいそべ揚げ 江戸菜のあえもの 豆腐と白菜のみそ汁 ４年生アイス スケート体験	○	牛乳(飲用) 削り節 いか あおのり 豆腐 粉かつお	米 砂糖 ぎんなん 大豆油 小麦粉 ごま油	にんじん しめじ はす 江戸菜 キャベツ もやし だいこん はくさい こまつな	548	24.5
4 水	ごはん 豆腐の中華煮 じゃがいもとこんぶの炒め物 花みかん	○	牛乳(飲用) 豚肉 豆腐 豚肉 細切り昆布	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干ししいたけ たけのこ はくさい ねぎ みかん	585	25.5
5 木	**＊おはなし給食①＊** ツナじゃがドッグ 大豆とブロッコリーのサラダ **フォスとハースのスープ** シャインマスカット 	○	牛乳(飲用) ツナ ピザ用チーズ 大豆 鶏肉	コッペパン じゃがいも マヨネーズ 油 三温糖	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり もやし シャインマスカット	579	25.2
6 金	**＊いい歯の日給食＊** 麦ごはん・ちりめん昆布ふりかけ ししゃものもみじ揚げ 切干大根の梅おかか和え 根菜と油揚げのみそ汁 	○	牛乳(飲用) ちりめんじゃこ 細切り昆布 ししゃも 糸がきかつお 削り節 油揚げ 粉かつお	米 押麦 白ごま 三温糖 大豆油 小麦粉 油 さつまいも	にんじん 切干しだいこん もやし きゅうり ねり梅 ごぼう だいこん はす こまつな	568	23.5
9 月	**＊おはなし給食②＊** **スパゲッティナポリタン** コーンとポテトのスープ 柿 	○	牛乳(飲用) ベーコン 豚肉 粉チーズ	オリーブ油 スパゲッティ 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン はくさい スイートコーン パセリ 柿	582	24.0
10 火	ゆかりごはん 五目卵焼き 野菜のなめたけ和え じゃがいもと豆腐のみそ汁 ４年生 社会科見学	○	牛乳(飲用) 鶏ひき肉 鶏卵 刻みのり 削り節 豆腐 粉かつお	米 白ごま 油 三温糖 じゃがいも	ゆかり 干ししいたけ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし えのきたけ 万能ねぎ	558	24.7
11 水	**＊11月11日の記念日給食＊** ごはん 鮭の塩麹焼き もやしのあえもの きりたんぽ汁 	○	牛乳(飲用) 鮭 出し昆布 削り節 鶏肉	米 油 砂糖 白ごま じゃがいも きりたんぽ	もやし キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ こまつな	550	27.0
12 木	**＊おはなし給食③＊** **秋のカレーライス** **カラフルサラダ** **ももゼリー** 	○	牛乳(飲用) 鶏肉 ロースハム 粉寒天	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 三温糖 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ エリンギ ブロッコリー 赤ピーマン スイートコーン キャベツ ももジュース 黄桃缶	691	21.2
13 金	**＊郷土料理・大分県＊** ごはん とり天 かぼすあえ 別府地獄鍋 	○	牛乳(飲用) 鶏肉 削り節 豆腐	米 大豆油 ごま油 小麦粉 でん粉 三温糖 白ごま	にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん かぼす たまねぎ はくさい はくさいキムチ漬 にら	600	28.0
16 月	ごまじゃこ炒飯 チョレギサラダ かぶの中華たまごスープ	○	牛乳(飲用) ちりめんじゃこ 糸がきかつお わかめ 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 粒麦 油 白ごま 黒ごま ごま油 砂糖 でん粉	にんにく しょうが にんじん ねぎ 万能ねぎ キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ かぶ根	565	24.3
17 火	**＊おはなし給食④＊** ミルクパン **ハリーポッターのシェパードパイ** えびとひじきのサラダ 花みかん 	○	牛乳(飲用) 豚ひき肉 牛乳 生クリーム 干ひじき むきえび	ミルクパン 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも バター ごま油 白ごま	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト缶 だいこん にんじん きゅうり みかん	592	25.4
18 水	ごはん・のりとあさりの佃煮 鶏じゃが 青菜とひよこ豆のゆで野菜 交流給食	○	牛乳(飲用) 焼きのり あさり 鶏肉 ひよこまめ	米 三温糖 ごま油 砂糖 じゃがいも 白ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさいキムチ漬 干ししいたけ チンゲンサイ もやし こまつな ねぎ	565	22.1
19 木	**＊食育の日給食＊** 麦ごはん かつおといものごまがらめ わかめのおひたし 根菜の豆乳みそ汁 	○	牛乳(飲用) かつお わかめ 糸がきかつお 削り節 豆乳	米 押麦 油 でん粉 じゃがいも 三温糖 白ごま つきこんにゃく	しょうが にんにく キャベツ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん はす ねぎ えのきたけ	567	29.2
20 金	**＊ふれあい給食＊** **＊おはなし給食⑤＊** ごはん **こまったさんのツナカレーコロッケ** 白菜の香りづけ たまごのあんかけ汁 ５年生 社会科見学 	○	牛乳(飲用) ツナ 出し昆布 削り節 鶏卵	米 大豆油 油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉 乾燥パン粉 板こんにゃく でん粉	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり レモン もやし 万能ねぎ	637	21.3
24 火	**＊和食の日給食＊** **＊おはなし給食⑥＊** 青大豆ごはん **さばの香味焼き** 野菜のキラキラゼリーのせ ほうれん草のすまし汁 	○	牛乳(飲用) 青大豆 さば 粉寒天 出し昆布 削り節 豆腐 かまぼこ	米 白ごま 砂糖 さつまいも 板こんにゃく	しょうが にんにく ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん だいこん ほうれんそう	598	28.4
25 水	**＊おはなし給食⑦＊** **マーボー麺** 小松菜ともやしのスープ りんご食べくらべ 	○	牛乳(飲用) 豚ひき肉 大豆 豆腐	油 ごま油 むし中華めん 三温糖 でん粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ もやし こまつな りんご	554	27.5
26 木	**＊世界の料理・カナダ＊** メープルトースト プーティン サーモンチャウダー 	○	牛乳(飲用) 粉チーズ 鶏肉 牛乳 レンズまめ 鮭 生クリーム	食パン バター メープルシロップ 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん エリンギ スイートコーン こまつな	619	28.2
27 金	**＊おはなし給食⑧＊** 親子丼 利休汁 **わかったさんのスイートポテト** 	○	牛乳(飲用) 鶏肉 鶏卵 削り節 わかめ 粉かつお 生クリーム 牛乳	米 砂糖 ねりごま さつまいも バター	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい ねぎ	640	24.9
30 月	**＊おはなし給食⑨＊** ごはん 大根と豚肉のべっこう煮 **りっちゃんの元気サラダ** 夢オレンジ 	○	牛乳(飲用) 豚肉 削り節 さつま揚げ ロースハム 細切り昆布 糸がきかつお	米 油 砂糖 板こんにゃく じゃがいも	だいこん にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ にんじん きゅうり スイートコーン 夢オレンジ	557	23.2

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。