

１１月の予定献立表



令和８年度

北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(３しょくしょくひんぐん(あか・き・みどり)のぶんるい)			えいようか	
			ちやにくになる(あか)	ねつやちからのもとになる(き)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	エネルギー(Kcal)	たんぱくしつ(g)
2	月	チキンカレーライス　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　とりにく	こめ　あぶら　じゃがいも　バター　こむぎこ	にんにく　しょうが　セロリ　たまねぎ　にんじん　りんご トマト	651	18.1
		パリパリサラダ		ワンタンかわ　あぶら　さとう	キャベツ　にんじん　コーン　しょうが　たまねぎ		
		サイダーポンチ	こなかんてん	さとう	ももかん　みかんかん　パインかん　りんごジュース		
4	水	みそラーメン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ぶたにく	ちゅうかめん　あぶら	にんにく　しょうが　にんじん　メンマ　もやし　コーン にら　ねぎ	547	22
		のりまめポテト	だいず　あおのり	じゃがいも　でんぷん　あぶら			
		くだもの			りんご		
5	木	ツナキムチチャーハン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ツナ　ぶたにく	こめ　あぶら　ごまあぶら	にんにく　しょうが　ねぎ　はくさいキムチ　ピーマン　にんじん	530	20.3
		もやしのナムル		しろごま　さとう　ごまあぶら	もやし　にんじん		
		トックスープ	とりにく　とうふ	トック　ごまあぶら	にんじん　にら		
6	金	ガーリックトースト　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょくパン　バター	にんにく　パセリ	528	22.1
		コールスローサラダ		あぶら　さとう	キャベツ　にんじん　きゅうり　コーン　たまねぎ		
		レンズまめのシチュー	レンズまめ　ぶたにく	じゃがいも　あぶら	たまねぎ　にんじん　にんにく　トマト　さやいんげん		
9	月	マーボーどうふどん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　だいず　ぶたにく　とうふ	アルファかまい　あぶら　さとう　でんぷん　ごまあぶら	にんにく　しょうが　ねぎ　ほししいたけ　たけのこ　にら	549	23.8
		はくさいのちゅうかスープ	とりにく	しろごま　ごまあぶら	にんじん　はくさい　ねぎ		
		くだもの			みかん		
10	火	ごもくうどん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　とりにく　あぶらあげ	うどん	にんじん　だいこん　こまつな	568	27.2
		ちくわの２しょくあげ	ちくわ　たまご　あおのり	こむぎこ　あぶら	にんじん		
		はくさいのおかかあえ	けずりぶし		はくさい　もやし		
11	水	ごはん　ぎゅうにゅう　さけのしおこうじやき	ぎゅうにゅう　さけ	こめ		539	29.6
		こまつなとさつまあげのさっとに	さつまあげ		こまつな		
		とんじる	ぶたにく　とうふ	あぶら　いとこんにゃく　じゃがいも	にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ		
12	木	ビビンパ　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく	こめ　あぶら　さとう	しょうが　もやし　チンゲンサイ　にんじん　にんにく	608	22.2
		わかめスープ	たまご　わかめ　めかぶ	でんぷん	たけのこ　にんじん　ほししいたけ		
		にんじんとわかめのベジケーキ	わかめ　たまご　ぎゅうにゅう	こむぎこ　ベーキングパウダー　さとう　あぶら しろごま	にんじん		
13	金	ココアパン　ぎゅうにゅう　タンドリーフィッシュ	ぎゅうにゅう　さわら　ヨーグルト	ココアパン　オリーブゆ	にんにく　レモン	567	27.1
		せんぎりポテトソテー		あぶら　じゃがいも	コーン　にんじん		
		ABCスープ	ベーコン	オリーブゆ　アルファベットマカロニ	たまねぎ　にんじん　キャベツ　パセリ		
16	月	あきのたきこみおこわ　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ぶたにく　あぶらあげ	こめ　もちごめ　あぶら　さとう	まいたけ　エリンギ　ほししいたけ　ごぼう　にんじん	641	19.6
		あきのすましじる	かまぼこ　とうふ		だいこん　にんじん　ねぎ　こまつな		
		いがぐりあげ	とうにゅう	さつまいも　バター　さとう　こむぎこ　そうめん			
17	火	ごはん　ぎゅうにゅう　フヨウタン	ぎゅうにゅう　とりにく　たまご	こめ　あぶら　さとう　でんぷん	ねぎ　たけのこ　にんじん　きくらげ	535	23
		ちゅうかふうだいこん		さとう　ごまあぶら	だいこん		
		もやしのちゅうかスープ	とりにく　とうふ	ごまあぶら	にんじん　もやし　はくさい　チンゲンサイ		
18	水	ごはん　ぎゅうにゅう　さんまのまつまえに	ぎゅうにゅう　さんま　こんぶ	こめ　さとう	しょうが	619	26.5
		いりどうふ	とりにく　とうふ　ひじき	あぶら　さとう	にんじん　こまつな		
		はくさいとさといものみそしる	あぶらあげ	さといも	はくさい		
19	木	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		554	20.9
		あつあげとキャベツのちゅうかに	ぶたにく　なまあげ	あぶら　さとう　でんぷん　ごまあぶら	しょうが　にんにく　ねぎ　にんじん　たけのこ　ほししいたけ キャベツ		
		はるさめサラダ		はるさめ　さとう　ごまあぶら	もやし　にんじん　きゅうり		
		9・10・11がつうまれたんじょうびおいわいケーキ	たまご　ぎゅうにゅう	こむぎこ　こめこ　ベーキングパウダー　バター さとう		158	3
20	金	ごはん　ぎゅうにゅう　おからのコロッケ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　おから　チーズ	こめ　じゃがいも　あぶら　こむぎこ　パンこ　さとう	コーン　たまねぎ	615	24.6
		じゃこあえ	ちりめんじゃこ		もやし　にんじん　キャベツ		
		だいこんのみそしる	とうふ　あぶらあげ		だいこん　にんじん		
24	火	ごはん　ぎゅうにゅう　さばのごまみそやき	ぎゅうにゅう　さば	こめ　さとう　しろごま	しょうが	609	28.5
		きりぼしだいこんのいために	あぶらあげ	あぶら　さとう　しらたき	にんじん　きりぼしだいこん		
		かきたまじる	とりにく　たまご	でんぷん	にんじん　たまねぎ　みずな		
25	水	ミートソーススパゲティ　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ベーコン　ぶたにく　だいず	スパゲティ　あぶら　オリーブゆ	にんにく　セロリ　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　トマト	593	22.7
		フレンチサラダ		あぶら　さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン　たまねぎ		
		２しょくゼリーあえ	こなかんてん　カルピス	さとう	りんごジュース　ぶどうジュース		
26	木	ちらしずし　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　たまご　のり	こめ　さとう　あぶら	かんぴょう　ほししいたけ　にんじん　れんこん　さやいんげん	610	29.2
		とりのからあげ	とりにく	さとう　でんぷん　こむぎこ　あぶら	にんにく　しょうが		
		とよかわじる　おたのしみデザート	とうふ　わかめ　かまぼこ　とうにゅう	さとう	にんじん　ねぎ		
27	金	きなこあげパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　きなこ	コッペパン　あぶら　さとう		581	23.3
		はなやさいのアーリオオーリオ		オリーブゆ	にんにく　れんこん　ブロッコリー		
		ポトフ	ベーコン　ぶたにく　ウィンナー	あぶら　じゃがいも	セロリ　たまねぎ　にんじん　はくさい　かぶ		
28	土	ごはん　ぎゅうにゅう　おえかきハンバーグ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく　たまご いんげんまめ　とうふ	こめ　パンこ	たまねぎ　にんじん	564	24.6
		だいこんのゆずあえ			だいこん　かぶ　きゅうり　ゆず		
		とうにゅうじる	あぶらあげ　とうにゅう	さといも	にんじん　しめじ　ごぼう　はくさい　ねぎ		



★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。
★誕生日給食があります。その月が誕生日の人にケーキが出ます。今月は、９・１０・１１月まれです。

