

11月献立表

【11月給食めあて】
感謝してたべよう

令和８年度

北区立堀船小学校

日にち 曜日	献立	主な材料（おもなざいりょう） 赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子をととのえる	栄養価 エネルギー kcal	栄養価 たんぱく質 g	ランチルーム給食
2 月	**「パンどろぼう」** きなこあげパン ポトフ こんぶサラダ	牛乳 きなこ ぶたにく ベーコン ウインナー こんぶ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり もやし セロリ	617	25.8	
4 水	ごはん(**やまがた県 つやひめ**) かぼちゃのあげに ごじる	牛乳 ぶたにく とうふ とうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん こんにゃく	かぼちゃ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが だいこん にんじん グリンピース	604	21.4	**2年2組**
5 木	**「ぐるんぱのようちえん」** チキンライス やさいスープ いちごのクッキー	牛乳 とりにく ベーコン	こめ あぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム にんにく	617	17.9	
6 金	**＜きょうどりょうり いわて県＞** ごはん(**いわて県 こしひかり**) ぽんたらのてりやき くきわかめのサラダ せんべいじる くだもの	牛乳 ぽんたら とりにく かつおぶし くきわかめ	こめ さとう でんぷん あぶら なんぶせんべい	しょうが キャベツ きゅうり にんじん はくさい だいこん みかん	572	29.6	**5年1組**
9 月	**「ぼくがラーメンたべてるとき」** しょうゆラーメン さんしょくサラダ さつまいもとまめのあげからめ	牛乳 ぶたにく わかめ かんてん ひよこまめ にぼし	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん さつまいも	ねぎ こまつな にんじん もやし とうもろこし	631	25.1	
10 火	ごはん(**やまがた県 ゆきわかまる**) ジャージャンどうふ たまごいりふかひれふうスープ	牛乳 ぶたにく あつあげ たまご かんてん	こめ あぶら さとう でんぷん	しょうが しいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ キャベツ きくらげ えのき	591	26.8	**6年2組**
11 水	フィッシュバーガー ABCスープ	牛乳 たまご バサ ぶたにく ウインナー	まるパン こむぎこ パンこ さとう マカロニ じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	583	30.5	**6年1組**
12 木	**「給食が教えてくれたこと」** のらぼうめし とうふのうまに すったてじる	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ だいず	こめ あぶら さとう きび こんにゃく でんぷん	こまつな にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが	600	28.3	**5年2組**
13 金	ごはん(**やまがた県 ゆきわかまる**) チャプチェ トックスープ	牛乳 ぶたにく とりにく	こめ あぶら はるさめ トック	にんじん たけのこ ねぎ ピーマン にら キャベツ きくらげ しめじ はくさい チンゲンサイ	642	20.6	
16 月	**「おじいちゃんとパン」** 食パン いちごジャム かぼちゃのスープ まめツナサラダ くだもの	牛乳 とりにく ベーコン ツナ ひよこまめ	食パン いちごジャム あぶら さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ みかん	635	23.6	
17 火	キャロットちゃめし どさんこおでん くだもの	牛乳 ぶたにく こんぶ さつまあげ フランクフルト はんぺん	じゃがいも ちくわぶ こんにゃく バター	にんじん しょうが だいこん とうもろこし マスカット	622	22.0	
18 水	ごはん(**やまがた県 はえぬき**) ぼらのたつたあげ 滝野川ごぼうのきんぴら さつまいものみそしる	牛乳 ぼら さつまあげ あぶらあげ わかめ	こめ でんぷん あぶら さつまいも	ごぼう にんじん たまねぎ こまつな	602	29.3	
19 木	**「ぐりとぐら」** ツナのおろしスパゲッティ きのこのサラダ ぐりとぐらのカステラ	牛乳 たまご ツナ のり	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ バター はちみつ	だいこん キャベツ にんじん きゅうり しめじ えのき たまねぎ	678	28.1	
20 金	ビーンズカレーライス ヨーグルトドリンク フレンチサラダ	ヨーグルトドリンク ひよこまめ	こめ あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	570	15.5	
24 火	つけめん フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく かつおぶし	ちゅうかめん あぶら ラード さとう	たまねぎ こまつな ねぎ メンマ みかん もも パイン	584	25.9	
25 水	ごはん(**やまがた県 はえぬき**) こうやどうふのあげに とんじる **「わしょくの日メニュー 」**	牛乳 こうやどうふ とりにく ぶたにく	こめ でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん だいこん こまつな ごぼう ねぎ しょうが	605	24.5	
26 木	**「ハリーポッターと賢者の石」** ポークチョップライス ヨーグルトドリンク 百味ビーンズふうポテト スコッチブロス	ヨーグルトドリンク ぶたにく ひよこまめ とりにく	こめ あぶら でんぷん はちみつ さとう じゃがいも むぎ	たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ しめじ	607	22.4	
27 金	ひじきごはん ぽんたらのみそかつ キャベツのしおこんぶあえ かきたまじる	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき ぽんたら たまご こんぶ かまぼこ	こめ あぶら さとう パンこ でんぷん こむぎこ	にんじん キャベツ きゅうり にら グリンピース	690	34.3	
30 月	**せかいのりょうり ＜ジョージア＞** シュクメルリ ジュリエンヌスープ くだもの	牛乳 とりにく 生クリーム チーズ	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ りんご	642	20.1	
＜備考＞食材料購入の都合により、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。				月栄養価平均	615	24.8	

☆11月はどくしょ月間です。図書室の本とコラボしたメニューがでます。

☆新米のきせつです。いわて県や、やまがた県のおいしいお米をだします。

☆ランチルーム給食のクラスには、ゼリーなどの、デザートがつきます。