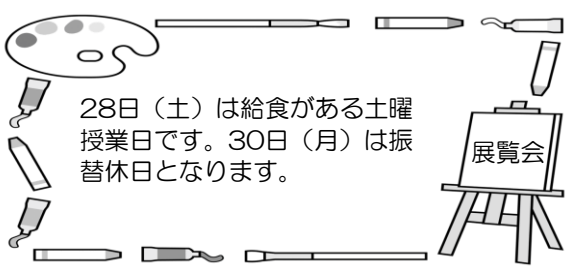
11月のこんだて

2026年度

墨田区立立花吾嬬の森小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2 月	じゃこ菜めし	○	魚と大豆の甘みそあえ かきたま汁	ちりめんじゃこ,牛乳,もうかざめ,大豆,みそ,豆腐,卵	のざわ菜,しょうが,玉ねぎ,にんじん,小松菜	米,ごま,油,でんぷん,さとう	632 kcal 28.4 g 2.4 g
4 水	マーボー丼	○	バンバンジーサラダ くだもの(柿)	豚ひき肉,みそ,豆腐,牛乳,とりささみ	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ,にら,キャベツ,きゅうり,柿	米,油,さとう,くず粉,ごま,ごま油	636 kcal 26.9 g 3.0 g
5 木	ごはん	○	切干大根の卵焼き ごまあえ みそ汁	牛乳,とりひき肉,卵,みそ,わかめ	にんじん,干ししいたけ,切干大根,キャベツ,もやし,小松菜,玉ねぎ,ねぎ	米,油,さとう,ごま,じゃがいも	585 kcal 23.8 g 2.6 g
6 金	ミルクパン	○	菊花団子 行事食 キャベツの南蛮ふう 中華風スープ	牛乳,とりひき肉, 豚ひき肉,卵,ベーコン	しょうが,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,えのきたけ,もやし,チンゲンサイ	ミルクパン,生パン粉,でんぷん,米,ごま油	567 kcal 25.6 g 2.8 g
9 月	フェジョアーダライス 郷土料理：ブラジル	○	さつまいもチップスサラダ くだもの(りんご)	豚肉, ベーコン,大豆,金時豆,レンズ豆,牛乳	にんにく,玉ねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,りんご	米,油,さつまいも,さとう	643 kcal 20.6 g 1.6 g
10 火	シーフードピラフ	○	ポトフ 海そうサラダ	とり肉,いか,むきえび,牛乳,海藻ミックス,糸寒天, ベーコン,豚肉, ウインナー	玉ねぎ,マッシュルーム,にんじん,ピーマン,もやし,きゅうり,セロリ,キャベツ,エリンギ,しめじ	米,バター,オリーブ油,さとう,ごま油,じゃがいも	556 kcal 23.8 g 3.6 g
11 水	鶏南蛮うどん	○	ポテト春巻き くだもの(みかん)	とり肉,油あげ,牛乳, ハム,チーズ	玉ねぎ,にんじん,干ししいたけ,ねぎ,小松菜,みかん	でんぷん,冷凍うどん,油,春巻きの皮,じゃがいも,マヨネーズ	622 kcal 23.3 g 3.1 g
12 木	ごはん	○	さばの柚子あん おひたし けんちん汁	牛乳,さば,豆腐	しょうが,ゆず果汁,キャベツ,もやし,小松菜,ごぼう,にんじん,大根,ねぎ	米,さとう,でんぷん,ごま油,こんにゃく,さといも	613 kcal 26.3 g 2.5 g
13 金	トースト	○	シュクメルリ ひじきサラダ 郷土料理：ジョージア	牛乳,牛乳,とり肉,チーズ,芽ひじき	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,エリンギ,キャベツ,きゅうり	黒砂糖食パん,マーガリン,バター,小麦粉,さつまいも,はちみつ,油	547 kcal 18.8 g 2.0 g
16 月	チキンカレーライス	○	ハニーマスタードサラダ ふしぎな目玉焼き	とり肉,牛乳,粉寒天,豆乳	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,にんじん,エリンギ,ホールトマト,キャベツ,きゅうり,あんず缶	米,油,バター,小麦粉,じゃがいも,はちみつ,さとう	641 kcal 19.2 g 2.5 g
17 火	ツナときのこのおこわ	○	おかかあえ 豚汁	ツナ,油あげ,牛乳,削り節, 豚肉,みそ,豆腐	しょうが,まいたけ,しめじ,えのきたけ,にんじん,キャベツ,もやし,小松菜,ごぼう,大根,ねぎ	米,もち米,さとう,ごま,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	562 kcal 23.9 g 2.9 g
18 水	五目焼きそば	○	ごぼうステック くだもの(柿)	豚肉,えび,姫なると,牛乳	玉ねぎ,しょうが,にんじん,干ししいたけ,たけのこ,はくさい,もやし,にら,ごぼう,柿	むし中華めん,さとう,でんぷん,くず粉,油,小麦粉	570 kcal 23.3 g 2.9 g
19 木	チャーハン	○	じゃこ大根サラダ ワンタンと豆腐のスープ	豚肉,卵,牛乳,ちりめんじゃこ,のり,とりひき肉,豆腐	干ししいたけ,ねぎ,にんじん,チンゲンサイ,にんにく,しょうが,大根,もやし,小松菜,しょうが,玉ねぎ	米,油,ごま油,ワンタンの皮	575 kcal 24.3 g 3.2 g
20 金	ゼノワーズパン	○	花やさいサラダ ビーンズチャウダー	卵,牛乳, ベーコン, 豚肉,レンズ豆,豆乳	にんじん,キャベツ,ブロッコリー,カリフラワー,セロリ,にんにく,玉ねぎ	丸パン,バター,さとう,ごま,小麦粉,さとう,油,じゃがいも,米粉	576 kcal 24.1 g 2.5 g
24 火	わかめごはん	○	焼きししゃも 白滝のピリ辛いため いも子汁	わかめ,牛乳,ししゃも, 豚ひき肉, 豚肉,豆腐	にんにく,しょうが,にんじん,にら,ごぼう,大根,ねぎ,しょうが	米,ごま油,しらたき,さとう,油,こんにゃく,さといも	561 kcal 24.3 g 2.6 g
25 水	プルコギ丼	○	チョレギサラダ くだもの(オレンジ)	豚肉,牛乳糸寒天,のり	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,もやし,しめじ,りんご,にら,大根,きゅうり,キャベツ,オレンジ	米,油,さとう,でんぷん,ごま,ごま油	591 kcal 21.6 g 1.9 g
26 木	スパゲティ･トマトソース	○	ごまだれサラダ くだもの(りんご)	ベーコン,むきえび,牛乳,生クリーム,牛乳	セロリ,にんにく,玉ねぎ,まいたけ,しめじ,エリンギ,ホールトマト,キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,りんご	スパゲティ,油,小麦粉,ごま,さとう,ごま油	559 kcal 22.7 g 1.5 g
27 金	オムライス	○	アイントップフ くだもの(みかん) 郷土料理：ドイツ	ベーコン,とり肉,卵,牛乳,レンズ豆, ウインナー	トマトジュース,セロリ,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,にんにく,みかん	米,オリーブ油,油,さとう,でんぷん,じゃがいも	585 kcal 22.4 g 2.4 g
28 土	ブリかつ丼	○	レモンあえ スキー汁 郷土料理：新潟	ぶり,牛乳, 豚肉,油あげ,みそ	もやし,キャベツ,小松菜,にんじん,レモン果汁,大根,しめじ,ねぎ	米,油,小麦粉,パン粉,さとう,つきこんにゃく,さつまいも	669 kcal 27.5 g 2.0 g

※都合により献立内容が変更する場合があります。



28日（土）は給食がある土曜授業日です。30日（月）は振替休日となります。

ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化

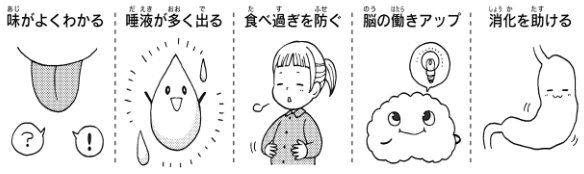
登録から 13年

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事･人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。



毎月１３日は「一汁三菜の日」

11月8日はいい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん



あいさつや食べ方で「ありがとう」を伝えましょう。



