家庭数配布

令和8年度　11月　献立予定表

墨田区立八広小学校

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「感謝の気持ちを忘れずに食事をしよう」

日	行事等	主食(・主菜)	牛乳	主菜・副菜等	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 たんぱく質 食塩相当量
1 日	注目の食材 ツナ	ツナキムチチャーハン	○	揚げ大豆のサラダ フルーツポンチ	牛乳飲用,ツナ缶,大豆	米,米粒麦,ごま油,サラダ油,でんぷん,砂糖,白ごま	しょうが,にんじん,たけのこ,はくさい(キムチ),こまつな,キャベツ,きゅうり,ねぎ,みかん缶,パイン缶,黄桃缶,ナタデココ	572 kcal 18.6 g 1.7 g
4 水	★旬の食材 めだい	小松菜きつねご飯	○	めだいの甘辛揚げ ポン酢和え 豆腐とねぎのみそ汁	牛乳飲用,油揚げ,めだい,細かい削り節,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,わかめ	米,米粒麦,サラダ油,でんぷん,砂糖,ごま油,白ごま,じゃがいも	にんじん,こまつな,こねぎ,もやし,だいこん,レモン,たまねぎ,ねぎ	570 kcal 26.9 g 2.3 g
5 木	図書給食 	クリームスープ スパゲッティ	○	小松菜とコーンのサラダ チョコレートドーナツ	牛乳飲用,ベーコン,牛乳調理用,豆乳,粉チーズ,生クリーム,絹ごし豆腐	スパゲティ,オリーブ油,バター,コーンスターチ,砂糖,サラダ油,小麦粉,粉糖	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,エリンギ,こまつな,キャベツ	643 kcal 20.6 g 1.5 g
6 金	いい歯の日 献立	麦入りご飯 ツナとひじきの佃煮	○	ししゃものパリパリ揚げ かみかみあえ 青菜とえのきのすまし汁	牛乳飲用,ツナ缶,芽ひじき,ししゃも,ピザチーズ,さきいか,木綿豆腐	米,米粒麦,白ごま,サラダ油,春巻きの皮,小麦粉,砂糖,ごま油,じゃがいも	しょうが,だいこん,にんじん,きゅうり,ホールコーン,えのきたけ,こまつな	584 kcal 21.5 g 2.0 g
9 月	図書給食 	鶏そぼろご飯	○	めひかりのから揚げ ツナと野菜の和え物 じゃがいものごまみそ汁	牛乳飲用,豚肉,白みそ,めひかり,ツナ缶,細かい削り節,生揚げ,赤みそ	米,米粒麦,砂糖,サラダ油,米粉,ごま油,白ごま,じゃがいも,白すりごま	しょうが,ねぎ,さやいんげん,もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,こまつな	573 kcal 26.0 g 2.2 g
10 火	★旬の食材 めかじき	PTA給食試食会 麦入りご飯	○	めかじきのみそカツ 野菜のおかかあえ わかめのすまし汁 果物(みかん) 旬	牛乳飲用,めかじき,鶏卵,赤みそ,細かい削り節,鶏肉,木綿豆腐,わかめ	米,米粒麦,サラダ油,小麦粉,パン粉,砂糖,白ごま,ごま油,じゃがいも	にんにく,キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,たまねぎ,えのきたけ,みかん	632 kcal 27.9 g 2.1 g
11 水	★旬の食材 ごぼう	麻婆豆腐丼	○	ごぼうチップサラダ 果物(りんご) 旬	牛乳飲用,豚肉,豚レバーチップ,赤みそ,八丁みそ,木綿豆腐	米,米粒麦,でんぷん,ごま油,サラダ油,砂糖,白ごま	にんにく,しょうが,干ししいたけ,たまねぎ,ねぎ,にんじん,たけのこ,こねぎ,洗いごぼう,キャベツ,きゅうり,りんご	602 kcal 23.7 g 1.8 g
12 木	注目の食材 ｷﾄﾞﾆｰﾋﾞｰﾝｽﾞ	チリビーンズサンド	○	バジルポテトサラダ イタリアンスープ	牛乳飲用,キドニービーンズ,大豆,粉チーズ,ポークハム,豚肉,鶏卵	国内産小麦粉コッペパン,サラダ油,小麦粉,じゃがいも,はちみつ,アーモンド,オリーブ油,パン粉	にんにく,セロリ,たまねぎ,ピーマン,ダイストマト,きゅうり,にんじん,ホールコーン,エリンギ,こまつな	568 kcal 27.7 g 2.5 g
13 金	三重県 郷土料理	亀山みそ焼きうどん	○	あおさ入りみそ汁 大学芋	牛乳飲用,豚肉,赤みそ,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,あおさ,大豆	砂糖,ごま油,うどん,じゃがいも,でんぷん,サラダ油,さつまいも,水あめ,黒ごま	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,たまねぎ,えのきたけ	584 kcal 23.0 g 2.2 g
16 月	セレクト 給食	麦入りご飯	○	A 白身魚のフライ B 鶏肉の塩麹焼き キャベツのごま和え 小松菜のみそ汁	牛乳飲用,木綿豆腐,白みそ,赤みそ A メルルーサ B 鶏肉	米,米粒麦,砂糖,白すりごま,じゃがいも A サラダ油,小麦粉,パン粉 B 塩麹	キャベツ,もやし,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こまつな A レモン B しょうが にんにく	439 kcal 14.9 g 1.4 g
17 火	★旬の食材 早香	八宝麺	○	レバーと根菜のみそがらめ 果物(早香)	牛乳飲用,豚肉,あさり,えび,豚レバー,赤みそ	中華めん,でんぷん,サラダ油,米粉,砂糖,白ごま	しょうが,にんにく,干ししいたけ,たけのこ,にんじん,はくさい,キャベツ,もやし,ねぎ,こまつな,れんこん,ごぼう,早香	579 kcal 27.6 g 2.1 g
18 水	注目の食材 もやし	麦入りご飯	○	揚げ豆腐の肉みそがけ 野菜とえのきのお浸し あさりのすまし汁	牛乳飲用,押し豆腐,豚肉,赤みそ,八丁みそ,細かい削り節,あさり,わかめ	米,米粒麦,でんぷん,小麦粉,サラダ油,砂糖,白ごま,じゃがいも	しょうが,ねぎ,こまつな,もやし,えのきたけ,にんじん,だいこん	579 kcal 23.6 g 2.1 g
19 木	注目の食材 粉糖	フレンチトースト	○	大豆の洋風煮込み ツナコーンサラダ	牛乳飲用,牛乳調理用,豆乳,鶏卵,豚肉,大豆,ツナ缶	国内産小麦粉食パン,食塩不使用バター,メープルシロップ,粉糖,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉,砂糖,アーモンド	たまねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,エリンギ,キャベツ,こまつな,ホールコーン	598 kcal 25.3 g 2.1 g
20 金	注目の食材 鶏肉	親子丼	○	ごま酢あえ 果物(りんご) 旬	牛乳飲用,鶏肉,鶏卵,凍り豆腐,わかめ	米,米粒麦,こんにゃく,でんぷん,白すりごま,砂糖,ごま油	たまねぎ,こまつな,もやし,にんじん,きゅうり,りんご	568 kcal 25.5 g 2.1 g
24 火	和食の日 献立 	麦入りご飯	○	鯖のから揚げ 小松菜のお浸し どさんこ汁	牛乳飲用,さば,豚肉,白みそ	米,米粒麦,サラダ油,米粉,でんぷん,白ごま,じゃがいも,バター,白すりごま	しょうが,こまつな,もやし,にんじん,えのきたけ,たまねぎ,ホールコーン,こねぎ	610 kcal 26.1 g 1.9 g
25 水	★旬の食材 みかん	かきたまうどん	○	じゃがいもと大豆の磯揚げ 果物(みかん)	牛乳飲用,豚肉,油揚げ,鶏卵,大豆,あおのり	でんぷん,うどん,サラダ油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,こまつな,ねぎ,えのきたけ,しめじ(ぶな),みかん	564 kcal 23.8 g 1.2 g
26 木	世界の料理 イギリス	あしたばパン	○	シェパーズパイ スコッチブロス	牛乳飲用,牛乳調理用,ピザチーズ,豚肉	あしたばパン,オリーブ油,小麦粉,じゃがいも,バター,サラダ油	にんにく,たまねぎ,にんじん,ダイストマト,しょうが,キャベツ,こまつな	561 kcal 24.9 g 2.0 g
27 金	世界の料理 韓国	音楽会 ビビンバ	○	もやしのナムル トックスープ 果物(夢オレンジ)	牛乳飲用,大豆,豚肉,鶏卵,わかめ	米,米粒麦,ごま油,サラダ油,砂糖,白ごま,トック,でんぷん	だいずもやし(生),にんじん,こまつな,にんにく,ねぎ,もやし,しょうが,たまねぎ,えのきたけ,夢オレンジ	561 kcal 22.6 g 2.2 g
28 土	音楽会 応援献立	カレーピラフ	○	リボンパスタスープ ココアケーキ	牛乳飲用,しいら,豚肉,鶏卵,牛乳調理用	米,米粒麦,バター,サラダ油,でんぷん,マカロニ,小麦粉,砂糖,チョコチップ,食塩不使用バター,粉糖	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,えのきたけ,トマトジュース,ダイストマト	655 kcal 21.7 g 1.7 g

＊献立は都合により変更する場合があります。