

11月のこんだて



令和8年度　墨田区立錦糸小学校

日	ようび	こんだて 主食	のみもの	おかず	主な材料の種類とその働き 体の血や肉をつくるもの	体の熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	中学年 エネルギー（kcal）	中学年 たんぱく質（g）
4	水	鶏南蛮うどん		菊花団子 みかん	牛乳,鶏肉,油揚げ,豚肉 鶏卵	でんぷん,うどん 生パン粉,もち米	たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな しょうが,みかん	594	27.1
5	木	パエリア		じゃがいものスープ きなこ豆	牛乳,鶏肉,ツナ缶,えび いか,ベーコン,生クリーム, 粉チーズ,煎り大豆,きな粉	米,バター,油,じゃがいも 砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん 赤ピーマン,しめじ,ピーマン ねぎ,しょうが,パセリ	650	29.4
6	金	麦入りごはん		いかのあずま煮 磯香あえ　みそ汁 不思議な目玉焼き	牛乳,いか,のり,みそ,豆腐 生わかめ,粉寒天 ゼラチン,乳酸飲料	米,押麦,あげ油,でんぷん 砂糖,ごま,じゃがいも	しょうが,はくさい,えのきたけ ほうれんそう,たまねぎ,ねぎ 黄桃缶	712	27.9
9	月	スパゲティ ビーンズソース		ポテト入りサラダ りんご	牛乳,豚肉,大豆,粉チーズ 豚レバー	スパゲティ,オリーブ油,油 小麦粉,砂糖,バター じゃがいも	セロリ,にんにく,たまねぎ にんじん,ホールトマト,ピーマン キャベツ,きゅうり,ホールコーン りんご	645	25.2
10	火	栗入りまいたけおこわ		ししゃものごま焼き みそ汁	牛乳,鶏肉,油揚げ ししゃも,鶏卵,みそ,豆腐 生わかめ	米,もち米,むきぐり でんぷん,ごま,じゃがいも	まいたけ,にんじん,たまねぎ えのきたけ,こまつな	640	27.8
11	水	きな粉あげパン		きのこ入りポトフ もやしサラダ	牛乳,きな粉,ベーコン 豚肉,ウインナー	ミルクパン,砂糖,ごま じゃがいも,ごま油,油	セロリ,たまねぎ,にんじん キャベツ,エリンギ,しめじ,パセリ もやし,きゅうり	634	21.8
12	木	ごはん		鮭のしょうが焼き ごま酢あえ かきたま汁	牛乳,鮭,生わかめ,豆腐 鶏卵	米,三温糖,でんぷん ごま,砂糖	しょうが,もやし,にんじん きゅうり,たまねぎ,こまつな	579	27.3
13	金	ふわふわ キーマカレー		ツナ入りサラダ りんご	牛乳,豚肉,豚レバー,大豆 豆腐,ツナ缶	米,バター,油,小麦粉 はちみつ	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん ホールトマト,干しぶどう,いんげん キャベツ,きゅうり,ホールコーン りんご	689	23.0
16	月	麦入りごはん		豆腐のチリソース 中華サラダ みかん	牛乳,豚肉,みそ,えび 豆腐	米,押麦,油,砂糖 でんぷん,くず粉,ごま油 ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ しいたけ,にんじん,ピーマン キャベツ,きゅうり,みかん	674	31.6
17	火	ごはん		さばのみそ煮 おひたし けんちん汁	牛乳,さば,みそ,鶏肉,豆腐	米,砂糖,ごま油 こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ねぎ,キャベツ,もやし こまつな,洗いごぼう,にんじん だいこん	588	26.8
18	水	五目焼きそば		ゼリー入りフルーツカクテル	牛乳,豚肉,えび 姫なると,寒天,乳酸飲料	油,むし中華めん,砂糖 でんぷん,くず粉	たまねぎ,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,パイン缶,みかん缶 黄桃缶	588	24.2
19	木	ごはん のりの佃煮		肉じゃが きびなごのからあげ	牛乳,のり,豚肉,きびなご	米,砂糖,こんにゃく じゃがいも,油,でんぷん	たまねぎ,にんじん,干ししいたけ いんげん	559	23.6
20	金	ゼノワーズパン		トマトシチュー 糸こんにゃくサラダ	牛乳,鶏卵,ベーコン,豚肉 ひよこ豆,粉チーズ	丸パン,バター,アーモンド 小麦粉,油,じゃがいも ごま油,糸こんにゃく,砂糖	にんにく,セロリ,たまねぎ にんじん,ホールトマト,パセリ キャベツ,きゅうり	639	23.8
24	火	11月24日は『和食の日』 五穀わかめごはん		和風厚焼き卵 ごまあえ みそ汁	牛乳,炊き込みわかめ 鶏肉,鶏卵,みそ,豆腐, 生わかめ	米,もちたかきび,押麦 もちきび,もちあわ,ごま 油,砂糖,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,干ししいたけ いんげん,キャベツ,もやし こまつな,えのきたけ	622	28.3
25	水	ハヤシライス		大豆入りサラダ りんご	牛乳,牛肉,大豆	米,油,じゃがいも,バター 小麦粉,砂糖,ごま	にんにく,セロリ,たまねぎ にんじん,しめじ,キャベツ きゅうり,りんご	689	20.7
26	木	★ﾗｯｷｰｷｬﾛｯﾄ★ きつねうどん		サモサ みかん	牛乳,鶏肉,油揚げ,ツナ缶	うどん,砂糖,油, バター,じゃがいも ぎょうざの皮	たまねぎ,にんじん,しょうが,ねぎ こまつな,キャベツ,みかん	685	25.0
27	金	黒砂糖パン		魚のハーブパン粉焼き 粉ふきいも 春雨スープ	牛乳,メルルーサ,チーズ ベーコン,豚肉,鶏卵	黒砂糖パン,パン粉, オリーブ油,じゃがいも はるさめ,でんぷん	パセリ,にんにく,たまねぎ にんじん,しょうが,もやし,ねぎ こまつな	558	28.0
30	月	ホイコーロー丼		もやしサラダ マンゴープリン	牛乳,みそ,豚肉,粉寒天 生クリーム	米,油,砂糖,でんぷん ごま油,ごま	しょうが,にんにく,たけのこ, たまねぎ,キャベツ,にんじん ピーマン,もやし,きゅうり マンゴピューレ	623	20.8

※原材料購入の都合により、献立内容及び仕様食材を変更することがあります。

実りの秋　食べ物を大切にいただきましょう

昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



