令和８年１１月
ロイロノート配信・HP掲載

11月 こんだてひょう

墨田区立第三吾嬬小学校

日	行事・注目食材	こんだて	牛乳	ちやにくになる あかのなかま	ねつやちからのもとになる きいろのなかま	からだのちょうしをととのえる みどりのなかま	エネルギー たんぱくしつ 食塩相当量
2 月	《旬の食材》 さつまいも	みそラーメン	○	ぶたひきにく,とりひきにく,あかみそ	ラーメン,ごまあぶら,あぶら,さとう,しろごま	にんにく,しょうが,にんじん,なましいたけ,たけのこ（水煮）,ホールコーン,もやし,きゃべつ,にら	636 kcal
		さつまいもとだいずのあまからあげ		だいず,にぼし	あげあぶら,さつまいも,でんぷん,さとう,くろごま		27.7 g
		くだもの（みかん）				みかん	2.6 g
3 (火)	文化の日						
4 水	新米食べ比べ① 「つきあかり」 ・大粒 ・つや ・あまみ	ごはん（つきあかり）	○		こめ		611 kcal
		ぎせいどうふ		とりひきにく,しぼりとうふ,たまご	あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ	27.9 g
		こまつなのあえもの			しろごま,さとう,ごまあぶら	こまつな,もやし,にんじん,きゃべつ	2.3 g
		あぶらあげのみそしる		とうふ,あぶらあげ,わかめ,みそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ	
5 木	新米食べ比べ② 「あきたこまち」 ・粒がしっかり ・あっさり味 ・かおり	ごはん（あきたこまち）	○		こめ		574 kcal
		レバポテヤンニョムソース		レバー	あげあぶら,じゃがいも,でんぷん,こめこ,あぶら,ごまあぶら,さとう	しょうが,にんにく,ねぎ	21.4 g
		きゃべつのごまずあえ			しろごま,さとう	きゃべつ,にんじん	1.9 g
		とうふとわかめのスープ		ぶたにく,とうふ,わかめ	あぶら,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,もやし,**こまつな**	
6 金	新米食べ比べ③ 「ひとめぼれ」 ・ふっくら ・バランスが◎	ごはん（ひとめぼれ）	○		こめ		580 kcal
		さばのみそに		さば,あかみそ	さとう,しろごま	しょうが,ねぎ	25.9 g
		きりぼしだいこんのいために		あぶらあげ	あぶら,さとう	きりぼしだいこん,にんじん,さやいんげん	2.0 g
		さわにわん		ぶたにく		**だいこん**,にんじん,なましいたけ,たまねぎ,えのきだけ,**こまつな**	
9 月	《旬の食材》 かぼちゃ	いかいりソースやきそば	○	ぶたにく,イカ,あおのり	むしちゅうかめん,あぶら	たまねぎ,きゃべつ,にんじん	626 kcal
		ちゅうかふうスープ		ベーコン（卵・乳なし）,とうふ,わかめ	あぶら,ごまあぶら,しろごま	たまねぎ,にんじん,しょうが,ホールコーン	24.6 g
		かぼちゃのドーナッツ		とうふ	こめこ,さとう,あぶら,あげあぶら,グラニューとう	かぼちゃ	3.2 g
10 火	《旬の果物》 西洋梨	ふわふわキーマカレー	○	とりひきにく,ぶたひきにく,だいず,しぼりとうふ	こめ,おしむぎ,あぶら,マンゴチャツネ,こめこ	にんにく,ねぎ,たまねぎ,にんじん,ダイストマト,さやいんげん	606 kcal
		レモンドレッシングサラダ			さとう,あぶら	きゃべつ,きゅうり,にんじん,レモンじる	19.8 g
		くだもの（せいようなし）				せいようなし	1.7 g
11 水	《東京都の野菜》 ・小松菜 ・大根 ・長ネギ	ごはん（コシヒカリ）	○		こめ		576 kcal
		さかなのたつたあげ		メルルーサ	あげあぶら,でんぷん	しょうが,にんにく	26.6 g
		ひじきのあえもの		めひじき	さんおんとう,あぶら	**こまつな**,もやし,にんじん	2.0 g
		とんじる		ぶたにく,みそ,とうふ	ごまあぶら,つきこんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,**だいこん**,**ねぎ**,こねぎ	
12 木	《旬の果物》 りんご	ミルクパン	○		ミルクパン		598 kcal
		デミグラスソースハンバーグ		ぶたひきにく,だいず,たまご	あぶら,ぱんこ,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルームかんづめ	30.2 g
		ポトフ		とりにく	あぶら,じゃがいも	せろり,たまねぎ,にんじん,きゃべつ	2.5 g
		くだもの（りんご）				りんご	
13 金	《注目食材》 油揚げ	きつねごはん	○	あぶらあげ	こめ,おしむぎ,さとう,しろごま		612 kcal
		ししゃものごまやき		ししゃも,たまご	でんぷん,しろごま		26.7 g
		みそけんちんじる		とりにく,とうふ,みそ	ごまあぶら,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,**だいこん**,**ねぎ**	2.5 g
16 月	《旬の食材》 くり	あきのやまじごはん	○	とりにく,あぶらあげ	こめ,もちごめ,くり	しめじ,にんじん	588 kcal
		やさいのうまに		かくぎりこんぶ,ぶたにく,**さつまあげ**	さとう,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,なましいたけ,たまねぎ,**だいこん**	20.9 g
		フルーツポンチ		にゅうさんきんいんりょう	さとう	みかんかんづめ,パインかんづめ,ももかんづめ	2.6 g
17 火	《注目食材》 わかめ	フレンチトースト	○	ぎゅうにゅう,たまご	しょくパン,バター,さとう,こなざとう		592 kcal
		わかめサラダ		わかめ	しろごま,さとう,あぶら,ごまあぶら	もやし,にんじん,きゅうり	25.1 g
		ポークビーンズ		ぶたにく,ぶたレバーチップ,だいず	あぶら,じゃがいも,さとう,バター,こむぎこ	せろり,たまねぎ,にんじん,マッシュルームかんづめ	2.3 g
18 水	《郷土料理》 青森県	ごはん（コシヒカリ）	○		こめ		583 kcal
		イカメンチ		いか	こむぎこ,でんぷん,あげあぶら	にんじん,たまねぎ,きゃべつ,しょうが	21.7 g
		せんべいじる		とりにく	あぶら,こんにゃく,なんぶせんべい	ごぼう,にんじん,**だいこん**,しめじ,**ねぎ**	1.5 g
		くだもの（りんご）				りんご	
19 木	《季節の料理》 菊花団子	とりなんばんうどん	○	とりにく,あぶらあげ	でんぷん,うどん,あぶら	たまねぎ,にんじん,ねぎ,**こまつな**	614 kcal
		きっかだんご		とりひきにく,ぶたひきにく,たまご	ぱんこ,でんぷん,もちごめ	しょうが,たまねぎ,にんじん	28.7 g
		くだもの（はやか）				はやか	2.0 g
20 金	展覧会 応援献立	おえかきオムライス	○	とりにく,たまご	こめ,おしむぎ,オリーブあぶら,あぶら,でんぷん	たまねぎ,**にんじん**,マッシュルームかんづめ	613 kcal
		ガーリックじゃがバター			あぶら,バター,じゃがいも	にんにく	23.7 g
		エービーシースープ		とりにく	あぶら,マカロニ	たまねぎ,**にんじん**,**きゃべつ**,**こまつな**	2.7 g
23 (月)	勤労感謝の日						
24 (火)	展覧会　ふりかえ休み						
25 水	《11月24日は 和食の日》 一汁三菜献立	ごはん（コシヒカリ）	○		こめ		556 kcal
		さかなのさいきょうみそやき		ミナミカゴカマス,さいきょうみそ	さんおんとう	しょうが	25.9 g
		やさいのパリパリあえ			あげあぶら,ワンタンのかわ,しろごま,さとう,あぶら,ごまあぶら	きゃべつ,もやし,にんじん	1.9 g
		きのことうふのすましじる		とうふ,かまぼこ		にんじん,たまねぎ,なましいたけ,えのきだけ,**こまつな**	
26 木	《世界の料理》 アメリカ	ジャンバラヤ	○	ぶたウィンナーソーセージ,とりにく,むきえび	こめ,おしむぎ,あぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,ダイストマト,ピーマン	578 kcal
		じゃがいもとコーンのポタージュ		ベーコン（卵・乳なし）,ぎゅうにゅう	あぶら,じゃがいも	クリームコーン,**にんじん**,たまねぎ,ホールコーン,マッシュルームかんづめ,パセリ	21.0 g
		オレンジつぶつぶゼリー		こなかんてん	さとう	オレンジジュース,みかんかんづめ	2.3 g
27 金	《季節の料理》 おさつチップス	あんかけごはん	○	ぶたにく,いか,むきえび	こめ,おしむぎ,あぶら,つきこんにゃく,さとう,でんぷん	しょうが,たまねぎ,**にんじん**,なましいたけ,**きゃべつ**,**こまつな**	623 kcal
		おさつチップス			あげあぶら,さつまいも,グラニューとう		22.8 g
		ワンタンスープ		とりにく,とうふ	ワンタンのかわ	しょうが,**ねぎ**,**にんじん**,もやし,**こまつな**	2.4 g
30 月	《旬の果物》 柿	くろざとうぱん	○		くろざとうパン		581 kcal
		さかなのバーベキューソースがけ		めかじき	さとう	しょうが,たまねぎ,りんご	29.1 g
		さつまいものシチュー		とりにく,とうにゅう,いんげんまめ,ぎゅうにゅう,なまクリーム	あぶら,さつまいも,こめこ,バター	たまねぎ,にんじん,しめじ,ホールコーン,クリームコーン	2.2 g
		くだもの（かき）				かき	

＊給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等で対応が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。

11月の給食目標　かんしゃして　たべよう

太字の食材は東京都産の食材を使用する予定です。

きゅうしょくとうばんは マスクをわすれずに。

ランチョンマットは まいにち　もってこよう！