



日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
			ちくちく 血や肉、骨や歯になるもの	からだの からだの調子を整えるもの	からだを 体を動かす熱や力になるもの		
2	月	ながやと 長谷戸しょうゆラーメン	豚肉	にんにくしょうがにんじん もやし 玉ねぎ キャベツ ねぎ にら	中華めん ラード かたくりこ ごま油 サラダ油	564	【給食人気投票】11月の給食で は、人気投票で上位となった献立が 登場します。初日は大人気の長谷戸 しょうゆラーメンです！
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			27.4	
		ばんばんじー 棒々鶏サラダ	鶏肉	にんじん きゅうり もやし ホールコーン	ねりごま サラダ油 砂糖 ごま	16.7	
		オレンジゼリー	アガー	オレンジジュース みかん缶	砂糖		
4	水	ごはん			米	579	【肉団子の菊花蒸し】 豚ひき肉で作った肉団子のまわりに どうもろこしをまぶして、蒸した料理 です。黄色いコーンが菊の花のよう で、見たためにも楽しい献立です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			25.9	
		にくだんご 肉団子の菊花蒸し	豚ひき肉	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく ホールコーン	かたくりこ	17.9	
		じゃこふりかけ こんさいじる 根菜汁	ちりめんじゃこ かつお節 鶏肉 油揚げ かまぼこ	こまつな にんじん だいこん ごぼう れんこん ねぎ こまつな	ごま油 ごま 砂糖 ごま油		
5	木	チキンライス	鶏肉 ベーコン	トマトジュース にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース	米 オリーブ油 砂糖	602	【コラボ給食with茅野・郡山市】 渋谷区と長野県茅野市、福島県郡山 市は、災害時におけるお互いを助け合うた めの「災害時相互応援協定」を結ん でいます。11月5日は「津波防災の 日」です。津波防災の日になんて、 茅野市と郡山市の郷土料理を作りま す。「重」とは、福島県の郷土料理 で、お祝いの時に食べる具だくさん の汁物です。
		りんごジュース		りんごジュース		16.9	
		はなやさい 花野菜のソテー	ウィンナー	にんにく ブロッコリー カリフラワー ホールコーン	サラダ油	14	
		くだもの(みかん)		みかん			
6	金	あさか舞のごはん			米(あさか舞)	673	【11月8日いい歯の日】 いい歯の日にちなんで、わかさぎな どのよく噛んで食べてほしい食材を つかって給食を作ります。一口30回以 上、よくかんでいただきます！
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			26	
		こお 豆腐 凍り豆腐のチリソース	高野豆腐 鶏肉	しょうが にんにく ねぎ	かたくりこ 小麦粉 揚げ油 ごま油 砂糖	22.6	
		じゅう 重	干し貝柱 鶏肉	にんじん 干し椎茸 ごぼう ★たけのこ しょうが	里芋 こんにゃく あられ麩 砂糖		
9	月	いちごミルク寒天	寒天 ★牛乳	いちごジャム いちごビュレ	砂糖		【11月7日立冬】 二十四節季のひとつで、暦の上では 立冬の日から冬が始まります。立冬 にちなんで、寒い季節に美味しいお でんを作ります。
		ゆかりごはん			米	580	
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			21.7	
		わかさぎのそぼろあんかけ	わかさぎ 鶏ひき肉	しょうが 玉ねぎ えのきたけ	かたくりこ 小麦粉 揚げ油 サラダ油	16.2	
10	火	ピリ辛きゅうり		きゅうり にんにく	ごま油 ごま		【11月7日立冬】 二十四節季のひとつで、暦の上では 立冬の日から冬が始まります。立冬 にちなんで、寒い季節に美味しいお でんを作ります。
		さつまいものみそ汁	油揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな	さつまいも		
		コーン茶飯		ホールコーン	米 麦 ごま油	587	
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			21.6	
11	水	おでん	昆布 ちくわ つみれ ★うずら卵 揚げボール	だいこん	こんにゃく ちくわぶ 砂糖	16.5	【11月7日立冬】 二十四節季のひとつで、暦の上では 立冬の日から冬が始まります。立冬 にちなんで、寒い季節に美味しいお でんを作ります。
		やさしい 野菜のごま和え		こまつな にんじん もやし	砂糖 ねりごま ごま		
		まっちゃん 抹茶ミルクゼリー	アガー ★牛乳		砂糖 甘納豆		
		こんさい 根菜トースト	豚ひき肉 ★チーズ	にんにく ごぼう れんこん にんじん	★食パン サラダ油 エッグケアマヨネーズ	606	
12	木	ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			26.2	【ふきよせごはん】 紅葉した落ち葉が、秋の木枯らして 吹き寄せられる様子をイメージした 色鮮やかな混ぜご飯です。葉や鮭と いった秋の味覚を使って作ります。
		あきやさい 秋野菜のポトフ	鶏肉 ウィナー	にんにく にんじん 玉ねぎ ごぼう かぶ エリンギ ブロッコリー	サラダ油 さつまいも	26.2	
		ゆ 茹で野菜サラダ	ツナ	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん 玉ねぎ	砂糖 サラダ油		
		ふきよせごはん	鮭 鶏肉	にんじん ごぼう まいたけ えだまめ	米 もち米 粟 ごま油 砂糖 ごま	605	
13	金	ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			27.3	【野菜チップス】 れんこん・かぼちゃ・にんじん・じゃが いもの4種類の野菜でチップスを作 ります。低温の油でじっくり揚げた チップスは、カリッとした食感がとても おいしいです。
		ちやわんむ 茶碗蒸し	★たまご 鶏肉 かまぼこ	水菜		19.3	
		ごまみそ汁	みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな	じゃがいも ねりごま		
		くだもの(みかん)		みかん			
13	金	ごはん			米	676	【野菜チップス】 れんこん・かぼちゃ・にんじん・じゃが いもの4種類の野菜でチップスを作 ります。低温の油でじっくり揚げた チップスは、カリッとした食感がとても おいしいです。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			28.3	
		しーほーどうふ 西湖豆腐	豚ひき肉 大豆 豆腐	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 トマト ねぎ にら	サラダ油 砂糖 かたくりこ ごま油	24.9	
		バンサンスー 野菜チップス	ハム	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン れんこん かぼちゃ にんじん	はるさめ 砂糖 ごま油 じゃがいも 揚げ油		

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
平均栄養価	612	25	20.0	332	90	2.4
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
2.9	236	0.36	0.48	31	2.5	5.5

給食人気投票を行いました！				健康・給食委員会では、7月に給食の人気投票を行いました。人気投票の結果、たくさん投票された献立が、11～12月の給食で登場します！お楽しみに♪			
	主食部門	主菜部門	副菜・汁物部門	デザート部門			
1位	長谷戸ラーメン	とりにくのからあげ	バリバリサラダ	タピオカフルーツポンチ			
2位	ココアあげパン	ゆうやけシチュー	ABCスープ	ながやとゼリー			
3位	カレーライス	ジャンボきょうざ	カレースープ	チョコチップケーキ			
4位	わかめごはん	チキンカツ	とんじる	やさしいチップス			
5位	きなこあげパン	カレーコロッケ	ピリからきゅうり	オレンジゼリー			



令和8年度

11月

予定献立表(後半)



渋谷区立長谷戸小学校

給食回数(19回)

日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
			ちく にく けつ 血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	からだを動かす熱や力になるもの		
16	月	ピラフ			米 パスタ ★バター	686	【コラボ給食withトルコ共和国】 渋谷区とトルコ共和国イスタンブール市ウスキュダル区は友好都市協定を結んでいることから、給食にトルコ料理が登場します。
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			27.3	
		タブクソテー	鶏肉	にんにく 玉ねぎ	サラダ油	21.1	
		メルジメツキ・チョルバス	レンズまめ	玉ねぎ にんじん	じゃがいも 米粉 ★バター		
17	火	フルーツヨーグルト	★ヨーグルト	みかん缶 もも缶 バイン缶			タブクソテーの「タブク」はトルコ語で鶏肉、「ソテー」は炒めるという意味で、鶏肉を野菜やスパイスと一緒に炒めて作る料理です。 メルジメツキ・チョルバスはレンズ豆を使ったスープで、トルコでは毎日の食事で親しまれている料理です。
		ごはん			米	604	
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			27.8	
		さばのみそ漬け焼き	さば みそ	しょうが	砂糖	21.9	
		海苔の佃煮	のり		砂糖		
		けんちん汁	鶏肉 生揚げ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	ごま油 こんにゃく		
18	水	くだもの(りんご)		★りんご			【カレーコロッケ】 じゃがいも約23kg、たまねぎ約10kg、豚ひき肉約5kgを使って、手作りのカレーコロッケを作ります。
		ミルクパン			★ミルクパン	626	
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			23.5	
		カレーコロッケ	豚ひき肉	玉ねぎ	じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 揚げ油 サラダ油	23	
19	木	ごまドレサラダ		もやし ホールコーン にんじん きゅうり	ねりごま サラダ油 砂糖 ごま		【しぶや味めぐり給食】 しぶや味めぐり給食とは、渋谷ならではのおいしい給食を味わってもらいたいという願いから、渋谷区を4つの地域に分けて作った献立です。 20日は長谷戸小がある恵比寿地区の献立です。ちゃんこどんは、渋谷氷川神社で開催される「ちゃんこ鍋の会」にちなんで献立です。
		ABCスープ	ウィンナー	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ にんじん ホールコーン こまつな	サラダ油 マカロニ		
		ごはん			米	596	
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			25.8	
20	金	ジャンボぎょうざ	豚ひき肉	キャベツ にら ねぎ しょうが にんにく	ぎょうざの皮 小麦粉 揚げ油	19.6	【11月24日は和食の日】 「いいにほんしよく」の語呂合わせから、11月24日は和食の日です。旬の食材をたっぷり使った和食を味わっていただきましょう！
		まめ 豆もやしのナムル		大豆もやし にんじん こまつな しょうが にんにく	ごま油 砂糖 ごま		
		あさりの中華スープ	鶏肉 あさり 豆腐 わかめ	しょうが にんじん はくさい にら	ごま油		
		ちゃんこうどん	鶏肉 油揚げ ちくわ	にんにく しょうが にんじん はくさい こまつな ねぎ	うどん サラダ油	564	
21	土	ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			22.9	【11月24日は和食の日】 「いいにほんしよく」の語呂合わせから、11月24日は和食の日です。旬の食材をたっぷり使った和食を味わっていただきましょう！
		べったら漬け		キャベツ きゅうり だいこん にんじん	砂糖	18.6	
		ビール風ゼリー	アガー 粉寒天 ★カルビス	りんごジュース	砂糖		
		ごはん			米	553	
22	日	ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			28.1	【11月24日は和食の日】 「いいにほんしよく」の語呂合わせから、11月24日は和食の日です。旬の食材をたっぷり使った和食を味わっていただきましょう！
		さけ 鮭のてりやき	鮭	しょうが	砂糖 かたくりこ	12.7	
		ほうれんそうのおひたし	ちりめんじゃこ かつお節	ほうれんそう はくさい にんじん ホールコーン			
		あきやさい 秋野菜のみそ汁	油揚げ みそ	れんこん にんじん しめじ ごぼう ねぎ こまつな	さつまいも		
23	月	こんさい 根菜カレー	鶏肉	にんにく しょうが にんじん トマト缶 玉ねぎ ごぼう れんこん ★りんご	米 麦 サラダ油 じゃがいも はちみつ 小麦粉	636	【コラボ給食withキュービー】 25日、27日は渋谷区に本社がある「キュービー株式会社」とのコラボ給食です。キュービーは、マヨネーズやドレッシングでおなじみの食品会社です。 25日の「塩こうじとレモンのコールスロー風サラダ」、27日の「秋野菜のニンジンドレッシングサラダ」のレシピをキュービーの方に教えていただきました。こだわりの手作りドレッシングが、野菜のおいしさを引き立てる一品となりました。 地域の企業について知るとともに、野菜のおいしさを味わっていただきましょう！
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			19.6	
		しお 塩こうじとレモンのコールスロー風サラダ		キャベツ にんじん ホールコーン レモン汁	砂糖 サラダ油	19.7	
		くだもの(洋梨)		洋梨(ラフランス)			
24	火	ごはん			米	563	【11月24日は和食の日】 「いいにほんしよく」の語呂合わせから、11月24日は和食の日です。旬の食材をたっぷり使った和食を味わっていただきましょう！
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			25.6	
		しろみぎかな 白身魚のみそマヨ焼き	スケトウダラ みそ	にんじん	エッグケアマヨネーズ	20.2	
		みずな だいこん 水菜と大根のサラダ	ちりめんじゃこ	だいこん にんじん 水菜	ごま油 砂糖		
25	水	かんぴょうのすまし汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐	にんじん かんぴょう ねぎ こまつな			【11月24日は和食の日】 「いいにほんしよく」の語呂合わせから、11月24日は和食の日です。旬の食材をたっぷり使った和食を味わっていただきましょう！
		わかめごはん	わかめご飯の素		米 麦	687	
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			25.8	
		とり 鶏肉のからあげ	鶏肉	しょうが	かたくりこ 小麦粉 揚げ油	25.9	
26	木	あきやさい 秋野菜のニンジンドレッシングサラダ		れんこん ごぼう ホールコーン にんじん	さつまいも サラダ油 砂糖		【11月24日は和食の日】 「いいにほんしよく」の語呂合わせから、11月24日は和食の日です。旬の食材をたっぷり使った和食を味わっていただきましょう！
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな	ごま油 じゃがいも こんにゃく		
		なま 生パスタのミートソーススパゲッティ	豚ひき肉 大豆	にんにく トマト缶 玉ねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム	生パスタ オリーブ油 小麦粉 デミグラスソース 砂糖	650	
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			26.4	
27	金	やさい 野菜のピクルス		きゅうり だいこん にんじん にんにく	砂糖 サラダ油	23.6	【11月24日は和食の日】 「いいにほんしよく」の語呂合わせから、11月24日は和食の日です。旬の食材をたっぷり使った和食を味わっていただきましょう！
		チョコチップケーキ	★牛乳 ★たまご		小麦粉 砂糖 ★バター ★チョコチップ		

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

