



11月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和8年11月)

日付	曜日	こんだて	おもな材料			エネルギー たんぱく質
			あか	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
2	月	ごはん 豚のかりん揚げ じゃがいもとひき肉の味噌炒め 玉ねぎとわかめのおすまし 牛乳	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	米 じゃがいも	さやいんげん 玉ねぎ 人参	694 28.6
3	火	文化の日				
4	水	ごはん 鶏天 ひじきと根菜の土佐煮 かぶと油揚げのみそしる 牛乳	鶏肉 ひじき ちくわ おかか 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	れんこん 人参 ごぼう かぶ	642 30.4
5	木	コラボ給食～withキューピー スイートポテトクリームスパゲティ 塩麹とレモンのコールスロー風サラダ 果物 牛乳	鶏肉 テーズ ベーコン 牛乳	スパゲティ バター 小麦粉 さつまいも クリーム	玉ねぎ マッシュルーム 人参 キャベツ コーン レモン 果物	630 22.7
6	金	いい歯の日 ごはん 根菜のすましじる こんだて 魚のかんろに 切干大根のかおりづけ 牛乳	魚 豚肉 油揚げ 牛乳	米 こんにゃく	人参 れんこん ごぼう 大根 えのき ねぎ 切干大根 小松菜	676 24.9
9	月	コラボ給食～withキューピー パン いかのフライ 白菜のスープ 秋やさいのにんじんドレッシングサラダ 牛乳	いか ベーコン 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 さつまいも	玉ねぎ 白菜 エリンギ コーン 人参 れんこん ごぼう	579 29.4
10	火	ごはん 鶏の甘酢煮 ふろふき大根 かぶのすましじる 牛乳	鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳	米	玉ねぎ 人参 しめじ 大根 かぶ 小松菜	694 23.5
11	水	世界の料理 ピラウ タジン (アフリカ スープ・ヤ・フェザ タンザニア) コーンサラダ 牛乳	鶏肉 たこ チーズ 卵 ベーコン 牛乳	米 じゃがいも パン粉	さやいんげん ほうれんそう 玉ねぎ セロリー 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン	714 31.0
12	木	ごはん キャベツのゆかり和え 豚汁 豆腐カツ 牛乳	豆腐 豚肉 牛乳	米 小麦粉 こんにゃく パン粉	ごぼう 人参 大根 ねぎ ゆかり キャベツ きゅうり しいたけ	729 32.5
13	金	玄米ごはん さばのみそに キャベツのこぶづけ すましじる 牛乳	鶏肉 油揚げ さば 昆布 牛乳	米 玄米 こんにゃく	人参 ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 しめじ 小松菜	624 29.7
16	月	麦ごはん プルコギ チャプチェ ミックスベリーゼリー 牛乳	豚肉 春雨 寒天 牛乳	米 大麦 クランベリージュース 砂糖	にんにく ねぎ 人参 玉ねぎ しいたけ たけのこ にら いちご ブルーベリー	681 24.4
17	火	黒豆とさつこくのごはん けんちんじる とうふハンバーグえのきあん じゃこ入り即席づけ 牛乳	豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ 黒大豆 じゃこ 牛乳	米 あわ きび じゃがいも こんにゃく パン粉	ごぼう 人参 大根 ねぎ キャベツ きゅうり えのき	626 19.4
18	水	パン マカロニグラタン ツナサラダ ミネストローネ 果物 牛乳	鶏肉 豚肉 ウィンナー ツナ チーズ 牛乳	パン マカロニ バター 小麦粉 パン粉 じゃがいも	マッシュルーム 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 セロリー 果物	510 25.4
19	木	青森県の ほたてごはん 鶏肉のにんにくだれ 郷土料理 長いもじる にあえっこ 牛乳	ほたて 油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 長いも	にんにく ごぼう さやいんげん 人参 れんこん しめじ 小松菜 大根 しいたけ	685 29.9
20	金	しょうゆラーメン 大豆しゃりしゃり 果物 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	中華めん	人参 玉ねぎ もやし キャベツ にら ねぎ 果物	605 25.9
23	月	勤労感謝の日				
24	火	振替休業日(学校公開日)				
25	水	コラボ給食～with茅野・郡山市 ごはん 凍り豆腐のチリソース 重 いちごミルク寒天 牛乳	凍り豆腐 鶏肉 ほたて 牛乳	あさか舞 里芋 ふ こんにゃく 寒天 いちごジャム 砂糖 いちごピューレ	にんにく しょうが ねぎ 人参 しいたけ ごぼう たけのこ	682 25.2
26	木	パン チーズ入りいもち ハム入りサラダ ポトフ 牛乳	ハム ウィナー 大豆 チーズ 牛乳	パン じゃがいも バター	キャベツ 小松菜 もやし コーン 人参 玉ねぎ セロリー	682 18.4
27	金	牛バラ肉と野菜のあんかけご飯 中華風和え物 わかめスープ 果物 牛乳	牛肉 豆腐 わかめ 牛乳	米	もやし 大根 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ 人参 きゅうり 小松菜 えのき 果物	716 20.9
30	月	コラボ給食～with服部学園(洋食) 丸パン 魚のコーンフ레이크揚げ 野菜スープ 牛乳	魚 ベーコン 牛乳	パン 小麦粉 米粉 コーンフ레이크 パン粉	玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ズッキーニ 人参 キャベツ	658 26.8

予定 ☆13日(金)1年生 生活科見学、17日(火)4年生 社会科見学、27(金)2年 生活科見学