令和８年度

１１月　献立表

渋谷区立富谷小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g
2	月	さつまいもごはん	○	さんまのしおやき おひたし みそしる	牛乳 さんま 油揚げ みそ	だいこん こまつな キャベツ にんじん なす 玉葱	米 もち米 さつまいも	617	24.6
4	水	ねぎしおぶたどん	○	ごもくスープ くだもの(りんご)	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 にんじん もやし にら レモン たけのこ 椎茸 こまつな りんご	米 大麦 油 片栗粉 ごま ごま油 緑豆はるさめ	624	23.0
5	木	ホットロールサンド	○	ポトフ スパイシービーンズ	ハム チーズ 牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏肉 大豆	にんにく セロリ ねぎ 玉葱 にんじん キャベツ マッシュルーム	食パン マーガリン 油 じゃがいも 片栗粉	636	30.5
6	金	にこみうどん	○	もやしのおかかあえ いがぐりあげ	豚肉 油揚げ 牛乳 糸かつお 牛乳 たまご	にんじん だいこん はくさい しいたけ ねぎ こまつな もやし きゅうり	冷凍うどん 砂糖 さつまいも バター 栗 そうめん 薄力粉	603	22.8
9	月	ごはん	○	ジャージャンどうふ かふうもやし くだもの(みかん)	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	にんにく しょうが 椎茸 たけのこ にんじん キャベツ 玉葱 ねぎ もやし きゅうり みかん	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油	627	24.2
10	火	ごはん	○	おからいりメンチカツ ボイルきゃべつ ジュリエンヌスープ	牛乳 豚肉 おから ベーコン	玉葱 キャベツ はくさい にんじん みずな もやし	米 薄力粉 パン粉 油	637	23.1
11	水	アップルトースト	○	ポークビーンズ だいこんとコーンのサラダ	牛乳 いんげんまめ 金時豆 ベーコン 豚肉	りんご にんにく 玉葱 にんじん セロリ さやいんげん だいこん きゅうり ホールコーン	食パン グラニュー糖 油 じゃがいも 薄力粉 砂糖 ごま バター	580	21.3
12	木	ごはん	○	さかなのさいきょうやき おひたし えびしんじょ	牛乳 さわら 味噌 みそ えび たまご	しょうが こまつな もやし はくさい にんじん 水菜 椎茸	米 砂糖 白ごま 油 ながいも	577	29.6
13	金	☆コラボ給食with郡山・茅野市 ごはん(あさかまい)	○	こおりどうふのチリソース じゅう（しるもの） いちごミルクかんてん	牛乳 凍り豆腐 鶏肉 ほたてがい(干し貝柱) 寒天 牛乳	しょうが にんにく ねぎ にんじん 椎茸 ごぼう たけのこ いちごジャム いちごピューレ	あさか舞（米） 片栗粉 油 ごま油 砂糖 里芋 こんにゃく あられ麸	710	27.5
16	月	ごはん	○	さけのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんに のっぺいじる	牛乳 生鮭 赤みそ 豚肉 昆布 木綿豆腐 油揚げ	玉葱 こねぎ にんじん だいこん ねぎ 切干しだいこん こまつな	米 エッグケアマヨネーズ ごま油 里芋 片栗粉 油 砂糖	628	27.8
18	水	☆開校記念献立 ちらしずし	○	すましじる そくせきづけ あまからだんご	油揚げ むきえび たまご 刻みのり 牛乳 かまぼこ 木綿豆腐 はんぺん	にんじん かんぴょう 椎茸 さやいんげん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり しょうが	米 砂糖 油 白玉団子 片栗粉 祝	575	21.9
19	木	くろざとうパン	○	チキングラタン はくさいのスープ くだもの(みかん)	牛乳 鶏肉 牛乳 ピザ用チーズ ベーコン	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム はくさい みかん	黒砂糖パン 油 バター 薄力粉 マカロニ	631	28.7
20	金	ちゅうかどん	○	はるさめサラダ くだもの（りんご）	豚肉 いか えび 牛乳 カットわかめ ハム	にんにく しょうが 椎茸 にんじん はくさい ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり りんご	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	649	26.1
24	火	☆和食の日 ちゃめし	○	おでん ごまあえ くだもの（みかん）	牛乳 つみれ ちくわ さつま揚げ がんもどき はんぺん 昆布	だいこん はくさい もやし にんじん こまつな みかん	米 じゃがいも こんにゃく ちくわぶ さとう ごま	616	22.9
25	水	あぶたまどん	○	はくさいのたくあんあえ くだもの（かき）	鶏肉 油揚げ たまご 牛乳	玉葱 はくさい にんじん きゅうり たくあん 柿	米 油 砂糖 ごま油	632	24.2
26	木	ごはん	○	とりてんのごまだれがけ ひじきとこんさいのとさに みそしる	牛乳 鶏肉 たまご 花かつお ちくわ 油揚げ みそ	れんこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ	米 薄力粉 揚げ油 ごま 砂糖 じゃがいも	627	28.2
27	金	ボロネーゼ	○	かいそういりサラダ りんごとさつまいものケーキ	豚肉 牛肉 粉チーズ 牛乳 くきわかめ たまご	にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり にんじん りんご	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 バター 油 薄力粉 さつまいも	688	25.5
30	月	☆渋谷味めぐり スクランブルカレーライス		おちゃドレッシングサラダ タピオカミルクティープリン	鶏肉 たまご ジョア(ストロベリー) 寒天 牛乳 豆乳 生クリーム	にんにく しょうが にんじん 玉葱 トマトケチャップ キャベツ きゅうり	米 大麦 油 じゃがいも オリーブ油 薄力粉 砂糖 タピオカ	656	19.4

＊食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。