給食献立予定表

令和８年11月

渋谷区立代々木山谷小学校

日	曜日	こんだて しゅしょく	のみもの	こんだて おかず	おもなざいりょう あかのなかま ちやにく、ほねになる	おもなざいりょう きいろのなかま ねつやちからになる	おもなざいりょう みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	えいようりょう ※ちゅうがくねん エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
2	月	やきカレーパン おはなしランチ	MILK	ミネストローネ フルーツポンチ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく レンズまめ こなチーズ	ぱん あぶら パンこ はくりきこ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマトかん トマトピューレ きゃべつ みかん・もも・ようなし・りんご・パインかん	651	23.7
4	水	みそやきおにぎり おはなしランチ	のむヨーグルト	すきやきに きりぼしだいこんのごまずあえ くだもの（みかん）	しろみそ　のむヨーグルト ぎゅうにく やきどうふ	こめ さとう あぶら しらたき やきふ ごまあぶら しろごま	たまねぎ ねぎ しゅんぎく りょくとうもやし にんじん きゅうり きりぼしだいこん みかん	645	25.1
5	木	コンキリエの ボロネーゼ おはなしランチ	MILK	にんじんとツナのサラダ チョコプリン	ぎゅうにく だいず なまクリーム こなチーズ ぎゅうにゅう　ツナ かんてん	マカロニ オリーブオイル バター さとう	たまねぎ セロリ にんじん しいたけパウダー しめじ マッシュルーム　トマトかん トマトピューレ　トマトペースト きゃべつ にんにく レモン	647	24.4
6	金	ごはん	MILK	うみとだいちのなかよしあげぎょうざ ちゅうかふうコーンスープ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく さば みそ とりにく とうふ たまご わかめ	こめ やきふ ごまあぶら ぎょうざのかわ はくりきこ あぶら かたくりこ さとう	しょうが にんにく ねぎ きゃべつ にら たまねぎ にんじん クリームコーン きゅうり	648	23.0
9	月	やまさかたっしゃめし いい歯の日(11/8)	MILK	きびなごのカレーあげ とんじる とさあえ	だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく とうふ　みそ かつおぶし	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さつまいも さとう くろごま はくりきこ ごまあぶら こんにゃく	さやいんげん しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゃべつ こまつな	605	23.0
10	火	ごはん 防災コラボ献立 with茅野市・郡山市	MILK	こおりどうふのチリソース じゅう いちごミルクかんてん	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ほたてかいばしら かんてん	あさかまい（こめ） かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら さとう さといも つきこんにゃく あられふ	しょうが にんにく ねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう たけのこ いちごジャム　いちごピューレ	702	26.9
11	水	げんまいいりごはん 北海道の郷土料理	MILK	さけのちゃんちゃんやき いもだんごじる はくさいのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく あぶらあげ しおこんぶ	こめ はつがげんまい さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ きゃべつ にんじん ピーマン ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな はくさい りょくとうもやし	570	27.5
12	木	しょうゆラーメン	MILK	バンバンジーサラダ だいがくいも	ぶたにく なると ぎゅうにゅう とりにく みそ	ちゅうかめん あぶら しろねりごま さとう ごまあぶら さつまいも みずあめ かたくりこ くろごま	にんにく しょうが たけのこ りょくとうもやし ねぎ　ほうれんそう きゃべつ きゅうり	593	23.8
13	金	ハヤシライス キューピーサラダ献立	MILK	しおこうじとレモンの コールスローふうサラダ くだもの(りんご)	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター はくりきこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース きゃべつ ホールコーン レモン りんご	642	20.3
16	月	ごはん	MILK	さんまのしおやき さつまじる いそあえ	ぎゅうにゅう さんま とりにく みそ きざみのり	こめ あぶら さつまいも さとう	だいこん しょうが にんじん しめじ ねぎ りょくとうもやし こまつな	638	25.3
17	火	やきにくチャーハン	MILK	わかめととうふのスープ くだもの(かき)	ぶたにく さつまあげ たまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう しろごま	しょうが にんにく ねぎ こまつな にんじん たけのこ かき	574	23.2
18	水	てりやき チキンバーガー	MILK	ガルバンソースープ みかんゼリー	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ ウインナー かんてん	パン さとう かたくりこ エッグケアマヨネーズ あぶら	きゃべつ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ちんげんさい オレンジジュース	582	25.5
19	木	てっこつ ドライカレーライス キューピーサラダ献立	MILK	あきやさいの にんじんドレッシングサラダ くだもの(りんご)	ぶたひきにく ぶたレバー レンズまめ だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら はくりきこ さつまいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ ほしぶどう れんこん ごぼう ホールコーン りんご	620	21.0
20	金	ごはん 食育の日献立	MILK	ぎんだらのねぎみそやき にくじゃが キャベツときゅうりのしらすあえ	ぎゅうにゅう ぎんだら みそ ぶたにく しらすぼし	こめ さとう あぶら じゃがいも つきこんにゃく	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん きゃべつ きゅうり	661	25.0
24	火	しんまいごはん のりのつくだに 和食の日(11/24)献立	MILK	さばのたつたあげ よしのじる やさいのからしあえ	のり ぎゅうにゅう さば こんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ はくりきこ あげあぶら	しょうが にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ ねぎ きゃべつ こまつな	663	27.8
25	水	メキシカンライス	MILK	ひきにくいりオムレツ えのきとチンゲンサイのスープ	ベーコン ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とりにく とうふ	こめ おおむぎ オリーブオイル あぶら さとう	トマトジュース にんにく たまねぎ ホールコーン にんじん マッシュルーム　グリンピース ほししいたけ きゃべつ えのきたけ ちんげんさい	611	26.6
26	木	あおなふりかけごはん	MILK	おでん(にたまごいり) やさいのみそドレかけ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう むすびこんぶ しまさつまあげ ちくわ なまあげ うずらたまご わかめ みそ	こめ あぶら しろごま こんにゃく じゃがいも ちくわぶ さとう ごまあぶら	だいこん（は） だいこん きゃべつ きゅうり にんじん	575	21.4
27	金	ながさきちゃんぽん	MILK	やさいチップス くだもの(はやか)	ぶたにく かまぼこ いか むきえび とうにゅう ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ラード じゃがいも さつまいも あげあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほしきくらげ きゃべつ りょくとうもやし こまつな ごぼう れんこん はやか	586	23.3
30	月	わかめごはん	MILK	おいもさんきょうだいのコロッケ とうふとなめこのみそしる キャベツのそくせきづけ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたひきにく あおのり あぶらあげ とうふ みそ しおこんぶ	こめ おおむぎ あぶら さといも じゃがいも さつまいも はくりきこ ばんこ くろごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ なめこ ねぎ こまつな きゃべつ きゅうり	660	20.5
							へいきん	625	24.1
							きじゅんりょう	650	21.1~32.5

※栄養量は中学年のものです。低学年の栄養量は中学年の栄養量の１５～２０%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の１５～２０%増です。
※食材料の都合により、献立の内容が変更されることがあります。あらかじめ、御了承願います。

♫11月の予定♪

ふつか　いつか　しゅうねんとくべつこんだて　　ここのか　は　ひ　こんだて
2日～5日　おはなしランチ　　9日「いい歯の日」献立
にち　にち　きゅうしょく
13日、19日　コラボ給食withキューピー

おはなしランチ

がつ　ひ　つづ　ほん　で　りょうり　こんだて　とうじょう
10月に引き続き、本に出てくる料理にちなんだ献立が登場します。給食委員さんと図書委員さんが、放送で本と料理の紹介も行っています。楽しく給食を食べて、本が気になった人は、図書室でぜひ読んでみてくださいね！
きゅうしょくいいん　としょいいん　ほうそう　ほん　りょうり　しょうかい　おこな　たの　きゅうしょく　た　ほん　き　ひと　としょしつ　よ