令和8年度11月　給食献立予定表

台東区立谷中小学校

☆ 衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダを含めて加熱しています。
☆ 学校行事、食材納入等により献立内容を変更することがあります。　☆ くだものは変更になることがあります。
☆ ★マークがあるものは、学校で除去対応をする食材です。除去食対応の申し込みをされているご家庭は、お子様と一緒に確認してください。

日 曜	献立名	牛乳	体をつくる食品 赤のなかま	熱や力になる食品 黄のなかま	調子を整える食品 緑のなかま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2 月	東京都産コマツナパン			★東京都産コマツナパン		605
	白身魚のムニエル	○	★たら	小麦粉, ★バター, 油	レモン汁	
	パリパリサラダ			ワンタンの皮, 油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
	トマトスープ		ベーコン, ぶた肉	油, じゃがいも, シェルマカロニ, 三温糖	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, だいこん, トマト	27.5
4 水	ひじきチャーハン		ぶた肉, ひじき	米, ごま油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, さやいんげん	655
	ワンタンスープ	○	とり肉	ワンタンの皮, でんぷん, ごま油	にんじん, はくさい, 玉ねぎ, もやし, しめじ, 長ねぎ, こまつな	
	大豆とじゃこと芋の甘辛		大豆, ★ちりめんじゃこ	でんぷん, さつまいも, 油, さとう, ごま		
						26.7
5 木	根菜たっぷりドライカレー		ぶた肉, 大豆, レンズ豆	米, 油, 三温糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, れんこん, トマト	622
	グリーンサラダ	○		油, さとう	キャベツ, きゅうり, さやいんげん, 玉ねぎ	
	ベビーパイン				★パイン缶	
						22.8
6 金	ごはん			米		702
	メンチカツ		ぶた肉, 大豆, 高野豆腐, 豆乳	油, パン粉, 米粉, 小麦粉	玉ねぎ	
	キャベツソテー	○	ベーコン	油	にんじん, キャベツ, もやし, コーン	
	みそ汁		とうふ, 油あげ, 赤みそ, 白みそ		玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ	28.4
9 月	さつまいもご飯			米, 黒ごま, さつまいも		607
	鶏肉の香味焼き	○	とり肉	さとう, ごま油	しょうが, 長ねぎ	
	切干大根の含め煮		油あげ, 大豆	油, さとう	切干しだいこん, しらたき, にんじん	
	みそ汁		やきちくわ, 赤みそ, 白みそ		玉ねぎ, にんじん, キャベツ, 長ねぎ	25.1
10 火	ごまご飯			米, ごま		607
	マーボー豆腐	○	ぶた肉, 大豆, 赤みそ, とうふ	油, ごま油, さとう, でんぷん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, 長ねぎ, こまつな	
	海藻サラダ		かいそうミックス	油, ごま油, さとう	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	
						25.6
11 水	クロックムッシュ		ハム, ★スライスチーズ	★マーガリンパン		612
	ポトフ	○	ベーコン, ぶた肉	じゃがいも	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ	
	皮つきりんご				★りんご	
						27.2
12 木	さんまのかば焼き丼		★さんま	米, でんぷん, 油, さとう		647
	野菜のごま酢和え	○		ごま, すりごま, さとう	キャベツ, にんじん, もやし, こまつな	
	すまし汁		とり肉, とうふ, わかめ		だいこん, にんじん, 長ねぎ	
						22.2
13 金	スープスパゲッティ		ベーコン	★スパゲティ, 油, でんぷん	にんにく, しめじ, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, コーン, パセリ	694
	ツナサラダ	○	ツナ	油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
	豆乳ココアケーキ		調製豆乳	小麦粉, さとう		
						22.2

連合音楽会

旬・さつまいも

旬・りんご

旬・さんま

日 曜	献立名	牛乳	体をつくる食品 赤のなかま	熱や力になる食品 黄のなかま	調子を整える食品 緑のなかま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
16 月	中華丼		ぶた肉, ★エビ, ★イカ	米, ごま油, さとう, でんぷん	しょうが, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, はくさい, チンゲン菜	618
	春雨サラダ	○		はるさめ, 油, ごま油, さとう, ごま	もやし, きゅうり, にんじん	
	柿				★かき	
						24.6
17 火	ごはん			米		584
	鮭の西京焼き		★三陸銀鮭, 西京みそ	ごま油, 油		
	おかかお浸し	○	かつおぶし		キャベツ, もやし, にんじん, こまつな	
	けんちん汁		とり肉, とうふ, 油あげ	油, じゃがいも, ごま油	にんじん, だいこん, こんにゃく, 長ねぎ	30.1
18 水	たんたんめん		ぶた肉, 白みそ, 赤みそ, 豆乳	むし中華めん, 油, ごま油, ごま, すりごま	しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, もやし, 長ねぎ, チンゲン菜	649
	大根ときゅうりの中華漬け	○		さとう, ごま油	だいこん, きゅうり	
	おかしな目玉焼き		寒天, ★乳酸菌飲料		★もも缶	
						23.7
19 木	うずまきパン			★ミルクパン		645
	お絵描きハンバーグ	○	ぶた肉, 押し豆腐	油, さとう, でんぷん	玉ねぎ	
	カレーポテトビーンズ		大豆	じゃがいも, でんぷん, 油		
	花咲く野菜スープ		ベーコン	油, マカロニ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな	28.9
20 金	ごはん			米		607
	じゃこ昆布ふりかけ	○	★ちりめんじゃこ, かつおぶし, 塩昆布	ごま, さとう		
	肉じゃが		ぶた肉, 高野豆腐	油, じゃがいも, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, こんにゃく, さやいんげん	
	野菜のさっぱり漬け			さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが	25.4
25 水	新米白ご飯			米		617
	鰆の照り焼き	○	★さわら	三温糖, でんぷん	しょうが	
	いそ和え		きざみのり		キャベツ, もやし, ほうれんそう, えのきたけ, コーン	
	ごま豚汁		ぶた肉, 油あげ, とうふ, 赤みそ, 白みそ	油, じゃがいも, ごま油, すりごま	だいこん, にんじん, ごぼう, 長ねぎ	30.3
26 木	ピリ辛根菜うどん		ぶた肉	冷凍うどん, 油, 三温糖, すりごま, ごま油	にんにく, しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, はくさいキムチ漬け, 長ねぎ, こまつな	638
	じゃこお浸し	○	★ちりめんじゃこ	ごま油, さとう	キャベツ, もやし, にんじん, こまつな	
	さつまいも蒸しパン		★たまご, ★牛乳	さつまいも, 小麦粉, 三温糖, 油		
						24.9
27 金	フレンチトースト		★たまご, ★牛乳	★食パン, さとう, はちみつ, ★バター		656
	ポークシチュー	○	ぶた肉	油, じゃがいも, ★バター, 小麦粉	にんじん, 玉ねぎ	
	きのこサラダ			油, ごま油, さとう	しめじ, えのきたけ, エリンギ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
						25.2
30 月	舞茸ご飯		とり肉, 油あげ, 高野豆腐	米, 油, さとう	ごぼう, にんじん, まいたけ	663
	ししゃものごま天ぷら	○	★ししゃも, ★たまご	小麦粉, ごま, 油		
	野菜汁		ぶた肉, 赤みそ, 白みそ	ごま油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, 長ねぎ	
	みかん				★早生みかん	26.5

台桜幼稚園体験給食

リクエスト

展覧会メニュー

旬・きのこ

旬・みかん

和食の日「まごわやさしい」