

令和8年 11月献立予定表

日曜	こん だて めい 献 立 名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし との 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
2月	チキンチャップライス	○	鶏肉	精白米 油 じゃが芋 バター 小麦粉	しょうが 玉葱 人参 マッシュルーム トマトピューレ トマト缶	637
	オニオンドレッシングサラダ			油 砂糖	きゅうり きゃべつ セロリー 人参 玉葱	
	くだもの 果物(りんご)				りんご	20.8
4水	ごはん	○		精白米		600
	肉じゃが		豚肉 高野豆腐	油 じゃがいも 砂糖	人参 こんにゃく 玉葱 グリンピース	
	竹輪と野菜のソース炒め		焼き竹輪 糸けずり節	油	もやし 人参 小松菜	26.4
5木	セルフフィッシュバーガー	○	ホキ	バーガーパン 小麦粉		563
	キャベツソテー			バター	きゃべつ	
	チキンマカロニスープ		鶏肉	油 マカロニ	セロリー 玉葱 人参 ピーマン	30.2
6金	木の葉どんぶり	○	かまぼこ 油揚げ 卵	精白米 油 砂糖 でんぷん	人参 玉葱 こんにゃく ねぎ 干し椎茸	579
	ごしよく あ 五色和え			砂糖	小松菜 人参 もやし きゃべつ コーン	
	みそ汁		わかめ みそ	じゃがいも	しめじ	24.7
9月	チンジャオロース丼	○	豚肉	精白米 油 でんぷん 砂糖 ごま油	しょうが 人参 ピーマン もやし 筍	629
	ちんげん菜スープ				長ねぎ チンゲン菜 えのきたけ コーン	
	マールーカオ		卵 調理用牛乳	小麦粉 三温糖 油		24.7
10火	とり 鶏ごぼうドッグ	○	鶏ひき肉 刻みのり	コッペパン 油 でんぷん 砂糖	玉葱 ごぼう しょうが	540
	みそドレッシングサラダ		みそ	油 ごま油 砂糖	きゃべつ もやし きゅうり	
	ワンタンスープ		豚肉	油 ワンタンの皮 ごま油	しょうが 白菜 ほうれん草	27.3
11水	ごはん	○		精白米		594
	さかな 魚のカレー電田揚げ		さば	でんぷん 油	しょうが	
	いろど やさい いた 彩り野菜炒め			ごま油	きゃべつ ピーマン 人参	
12木	かぶのみそ汁	○	油揚げ みそ		かぶ しめじ	25.7
	ごもく 五目ラーメン		豚肉	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油	しょうが 長ねぎ もやし きゃべつ 人参 小松菜	619
	ふかし芋			さつま芋		
13金	くだもの かき 果物(柿)	○			柿	23.8
	ごはん			精白米		597
	かじょう どうふ 家常豆腐		みそ 豚肉 生揚げ	油 ごま油 砂糖 でんぷん	しょうが にんにく ピーマン 筍 白菜	
金	スティック温野菜	○		油 砂糖	人参 きゅうり 大根 玉葱	26.3

※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。

※衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。

※種実類(ごま・カカオ・栗を除く)、いくら、そば、キウイは使用していません。



☆24日(火) 台東区の姉妹都市の宮城県大崎市から贈呈された新米を炊きます。

(19回) 台東育英小学校

日曜	こん だて めい 献 立 名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし との 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
16月	あき ふきよ はん 秋の吹寄せごはん	○	豚ひき肉 かまぼこ	精白米 もち米 さつま芋	人参 まいたけ	550
	とりにく 鶏肉の塩麹焼き		鶏肉			
	ゆかり和え				大根 きゅうり ゆかり	
17火	はくさい しる 白菜のみそ汁	○	油揚げ みそ		玉葱 白菜	25.3
	ココア揚げパン			コッペパン 砂糖 油 ココア		561
	どうふ だんご はるさめ にこ 豆腐団子の春雨煮込み		豆腐 鶏ひき肉	でんぷん ごま油 緑豆春雨	しょうが 筍 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜	
18水	くだもの 果物(みかん)	○			みかん	22.8
	みそ豚丼		豚肉 みそ	精白米 油 砂糖 ごま	人参 玉葱 しめじ しょうが	617
	かぶときゅうりの南蛮漬け			ごま油	かぶ きゅうり 人参	
19木	たまご 卵スープ	○	卵	でんぷん	玉葱 えのきたけ	28.3
	さけ そう 鮭とほうれん草の クリームスパゲティ		鮭 調理用牛乳 調製豆乳 粉チーズ 生クリーム	スパゲティ 油 小麦粉 バター	玉葱 人参 ほうれん草	615
	はなやさい 花野菜サラダ			油 砂糖	カリフラワー もやし ブロッコリー 玉葱	
20金	ぶどうゼリー	○	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	26.0
	ごはん			精白米		628
	ジャンボ餃子		豚ひき肉	餃子の皮 ごま油 でんぷん 小麦粉 油	にんにく しょうが にら 玉葱 きゃべつ	
21火	しお 塩ナムル	○		ごま油 ごま	人参 大豆もやし ほうれん草	23.6
	だいこん 大根のみそ汁		油揚げ みそ		大根 長ねぎ	
	ごはん			精白米		581
24水	とりにく こうみ や 鶏肉の香味みそ焼き	○	鶏肉 みそ	ごま 砂糖	しょうが 長ねぎ	
	さつま芋のきんぴら			油 さつま芋 三温糖	人参 こんにゃく	
	どうふ そう 豆腐とほうれん草のすまし汁		豆腐		えのきたけ ほうれん草	23.5
25火	きのこカレーライス	○	豚肉 粉チーズ	精白米 油 じゃがいも バター 小麦粉	玉葱 人参 しめじ エリンギ まいたけ	658
	グリーンサラダ			油 砂糖	水菜 きゃべつ きゅうり 玉葱	
	くだもの かき 果物(柿)				柿	22.3
26木	きつねうどん	○	油揚げ	冷凍うどん	小松菜 人参 玉葱	616
	ツナ野菜炒め		ツナ	ごま油	人参 ピーマン きゃべつ もやし	
	すりおろしりんごのケーキ		卵 調理用牛乳	砂糖 バター 小麦粉	りんご レモン	22.8
27金	ごはん	○		精白米		580
	れんこんハンバーグ		豚ひき肉 鶏ひき肉 調理用牛乳	油 パン粉	玉葱 れんこん	
	ブロッコリーソテー			油	きゃべつ ブロッコリー 人参	
30月	なめこ汁	○	豆腐 みそ		なめこ 小松菜	26.7
	キャロットピラフの クリームソース		鶏肉 調理用牛乳 調製豆乳	精白米 バター 油 小麦粉	人参 玉葱 マッシュルーム ほうれん草	575
	コールスローサラダ			油 砂糖	きゃべつ 人参 コーン きゅうり	
月	くだもの 果物(りんご)	○			りんご	21.0