



令和8年度 11月献立予定表



港区立御成門学園
御成門小学校
校長 阿部俊幸
栄養士 森 友香

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人1日 たんぱく質
2月	吹き寄せご飯	○	タラの香味噌焼き 白菜のごま和え 豆腐とワカメのすまし汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、たら、豆腐、わかめ	精白米、もち米、銀杏、三温糖、さつま芋、揚げ油、白ごま	人参、しめじ、れんこん、しょうが、長ねぎ、小松菜、白菜、にんにく	水、酒、醤油、塩、だし昆布、だし削り節、みりん	605 kcal 29.8 g
4水	キムチチャーハン	○	大豆のカミカミサラダ 野菜の中華スープ リンゴ	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン	精白米、ごま油、米油、こんにゃく、マヨネーズ(卵なし)、緑豆春雨	玉ねぎ、にんにく、キムチ、長ねぎ、きゅうり、人参、しょうが、たけのこ、りんご	水、酒、醤油、塩、みりん、こしょう、鶏がら	602 kcal 23.0 g
5木	ピザトースト	○	コーンシチュー 早番	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉、牛乳、生クリーム	食パン、米油、じゃが芋、米粉	トマト缶、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、人参、エリンギ、セロリ、しょうが、ホールコーン、クリームコーン、早番	塩、こしょう、バジル、オレガノ(粉)、白ワイン、水、鶏がら、ベイリーフ(粉)	598 kcal 26.2 g
6金	ごはん	○	ワカサギの唐揚げ キャベツの塩昆布和え かき玉汁	牛乳、わかさぎ、塩昆布、鶏卵、豆腐	精白米、揚げ油、でん粉、白ごま、でん粉	小松菜、人参、キャベツ、えのき、長ねぎ	水、塩、こしょう、醤油、りんご酢、だし昆布、だし削り節	606 kcal 24.7 g
9月	わかめご飯	○	厚焼き卵 小松菜のお浸し ジャガ芋とワカメの味噌汁	牛乳、わかめ、ご飯の素、鶏肉、鶏卵、油揚げ、みそ、わかめ	精白米、米油、三温糖、じゃが芋	玉ねぎ、人参、干しいたけ、グリーンピース、小松菜、もやし、しめじ	水、酒、塩、醤油、水、だし削り節	616 kcal 25.1 g
10火	ごはん	○	サバの味噌煮 白菜と油揚げのかりかりサラダ けんちん汁	牛乳、さば、みそ、油揚げ、豆腐	精白米、三温糖、米油、ごま油、里芋	しょうが、白菜、きゅうり、人参、ごぼう、大根、長ねぎ	水、酒、醤油、酢、塩、だし昆布、だし削り節	620 kcal 27.3 g
11水	ごはん	○	鶏むね肉のケチャマヨ味噌焼き レンコンチップ入り和風サラダ 大根と油揚げの味噌汁	牛乳、鶏肉、チーズ、油揚げ、みそ	精白米、マヨネーズ(卵なし)、米粉パン粉、オリーブ油、じゃが芋、米油、三温糖、揚げ油	しめじ、さやいんげん、枝豆、人参、玉ねぎ、れんこん、大根、長ねぎ	水、塩、トマトケチャップ、だし昆布、だし削り節、みりん、醤油、パセリ、こしょう、酢、薄口醤油	672 kcal 31.5 g
12木	餃子ちらし	○	野菜と里芋の旨煮 豆腐と小松菜のすまし汁	牛乳、さけ、のり、さつま揚げ、豆腐	精白米、三温糖、こんにゃく、里芋	枝豆、人参、たけのこ、さやいんげん、えのき、小松菜、洋梨	水、酒、だし昆布、塩、米酢、水、だし削り節、みりん、醤油	568 kcal 24.6 g
13金	ジャージャー麺	○	キャベツの中巻サラダ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、みそ、ヨーグルト	米油、中華鹽、上白糖、でん粉、ごま油、粉糖	にんにく、しょうが、人参、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、バナナ、白桃缶、みかん缶	塩、こしょう、水、鶏がら、トウバンジャン、テンメシジャン、酒、醤油、オイスターソース、酢	636 kcal 25.5 g
14土	キーマカレー	○	切干大根のサラダ ミカン ジョア	豚肉、大豆	精白米、半つき米、米油、米粉、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、枝豆、トマト缶、切干し大根、きゅうり、もやし、みかん	水、赤ワイン、カレー粉、カレー粉、ベイリーフ(粉)、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、醤油、酢、ジョア プレーン	633 kcal 22.7 g
17火	ごはん	○	ホッケのフライ 小松菜のごま酢和え さつま芋の味噌汁	牛乳、ほっけ、みそ、油揚げ	精白米、揚げ油、米粉、パン粉、三温糖、白ごま、さつま芋	小松菜、人参、白菜、長ねぎ	水、塩、こしょう、中濃ソース、酢、醤油、だし削り節	652 kcal 25.4 g
18水	フレンチトースト	○	ポテトと野菜のスープ ビーンズチーズサラダ	牛乳、鶏肉、牛乳、鶏肉、チーズ、ひよこ豆	食パン、グラニュー糖、バター、じゃが芋、米粉マカロニ、米油	しょうが、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、キャベツ、きゅうり	バニラエッセンス、水、鶏がら、塩、ベイリーフ(粉)、こしょう、パセリ、酢、ガーリックパウダー	571 kcal 25.8 g
19木	豚丼	○	具沢山味噌汁 かき 柿	牛乳、豚肉、みそ、豆腐	精白米、半つき米、米油、こんにゃく、三温糖、こんにゃく、さつま芋	エリンギ、玉ねぎ、長ねぎ、人参、ごぼう、小松菜、柿	水、酒、みりん、醤油、だし削り節	618 kcal 24.0 g
20金	ごはん	○	イカの松豆焼き きゅうりの甘酢漬 大根と小松菜の味噌汁 夢オレン汁	牛乳、いか、油揚げ、みそ、わかめ	精白米、米油、三温糖	しょうが、きゅうり、大根、えのき、長ねぎ、オレンジ	水、醤油、酒、米酢、塩、だし削り節	565 kcal 27.6 g
24火	ごはん 和食の日	○	さけの西京 焼き 根菜と大豆のきんぴら 湯菜のすまし汁	牛乳、さけ、西京みそ、大豆、湯菜、豆腐、削り節	精白米、米油、こんにゃく、三温糖、白ごま	ごぼう、れんこん、人参、小松菜	酒、みりん、醤油、水、だし昆布、塩	586 kcal 29.5 g
25水	スパゲティビーンズミート	○	カブサラダ リンゴ	牛乳、豚肉、大豆、チーズ	米油、米粉、オリーブ油、スパゲティ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマトジュース、キャベツ、かぶ、かぶの葉、きゅうり、りんご	赤ワイン、水、塩、こしょう、ナツメグ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、タバスコ、パセリ、酢	656 kcal 27.7 g
26木	ごはん 商店街コラボ給食	○	芝の湯持製 若鶏のからあげ 野菜のさっぱり和え たぬき汁	牛乳、鶏肉、鶏卵、さつま揚げ、油揚げ	精白米、でん粉、揚げ油、上白糖、こんにゃく、でん粉	しょうが、にんにく、人参、もやし、きゅうり、レモン果汁、ごぼう、大根、小松菜、長ねぎ	水、醤油、酒、塩、米酢、だし汁、だし昆布、だし削り節、塩	647 kcal 24.5 g
27金	エビピラフ	○	キャベツサラダ オレンジゼリー	牛乳、えび、寒天	精白米、玄米、米油、上白糖	にんにく、人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、オレンジジュース	水、塩、大豆バター(ソイレプール)、白ワイン、こしょう、醤油、酢	578 kcal 19.6 g
30月	ごはん	○	つくね(照り焼きソース) 高野豆腐と野菜の旨煮 かき玉汁	牛乳、鶏肉、鶏卵、高野豆腐、わかめ	精白米、米油、パン粉、三温糖、でん粉、こんにゃく	玉ねぎ、れんこん、人参、さやいんげん、長ねぎ	水、塩、こしょう、だし削り節、醤油、みりん、酒、だし昆布	615 kcal 29.0 g

※入荷状況により献立が変更になることがあります。

今月の給食目標「感謝の気持ちで食事をしよう」



11月26日は、商店街コラボ給食です。今回は、「諸國地酒銘酒処芝の酒」の「芝の湯持製若鶏のから揚げ」です。片栗粉をたっぷりまぶして、油が肉全体にあたるように少しずつ揚げることで、衣はカリッと、肉は柔らかくおいしく仕上がります。