



令和8年 11月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 倉永 ひさ

日	献立名	牛乳	●血や肉になる	●熱や力の元になる	●体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質
2月	ごはん 手作りなめたけ さわらのごまみそかけ はくさいのおひたし のっぺい汁	○	★牛乳, さわら, みそ, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ	精白米, 三温糖, でん粉, ★白ごま, ★練りごま, 上白糖, こんにゃく, ごま油	えのき, しょうが, 小松菜, 人参, 白菜, 干しいたけ, 大根, 長ねぎ, わけぎ	570 kcal 27.7 g 18.8 g
4水	家常豆腐丼 (ジャーチャンどうふどん) もずく卵スープ オレンジゼリー	○	★牛乳, 豚肉, みそ, ハ丁みそ, 生揚げ, 鶏肉, 沖縄もずく, 豆腐, ★鶏卵, アガー	精白米, 油, 上白糖, でん粉	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, きくらげ, キャベツ, 長ねぎ, なら, 小松菜, オレンジジュース, みかん缶	668 kcal 28.2 g 20.2 g
5木	さけとしらすのごはん 筑前煮 野菜のおろしあえ みかん	○	★牛乳, さけ, しらす, のり, 鶏肉	精白米, ★白ごま, 油, ★里芋, こんにゃく, 三温糖, 上白糖	みつば, 大根, 人参, 干しいたけ, ごぼう, れんこん, たけのこ, さやいんげん, もやし, 小松菜, キャベツ, きゅうり, みかん	571 kcal 27.3 g 15.3 g
6金	スパゲッティミートソース 野菜とじゃがいものサラダ 蒸しプリン	○	★牛乳, ベーコン, 豚肉, レンズ豆, ★鶏卵, ★牛乳, 豆腐, ★生クリーム	スパゲティ, オリーブ油, 塩, 中ざら糖, 米粉, じゃが芋, 上白糖	にんにく, セロリ, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト缶, パセリ, キャベツ, きゅうり	676 kcal 28.6 g 25.2 g
9月	ふきよせおこわ さんまのつみれ汁 白菜の和風サラダ みかん	○	★牛乳, 鶏肉, 油揚げ, さんま, 豆腐, みそ, ハム	精白米, もち米, 三温糖, さつまいも, でん粉, ごま油, 上白糖	しめじ, たけのこ, しいたけ, 人参, 枝豆, 長ねぎ, しょうが, 大根, 小松菜, きゅうり, 白菜, もやし, みかん	590 kcal 26.2 g 20.5 g
10火	セサミトースト ビーンズシチュー グリーンサラダ りんご	○	★牛乳, 白いんげん豆, ベーコン, 豚肉	★食パン, ★バター, ★練りごま, ★白ごま, グラニュー糖, 油, じゃが芋, 薄力粉	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, 人参, パセリ, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, ★りんご	626 kcal 24.4 g 30.0 g
11水	揚げレンコンごはん さけのお宝焼き 野菜のおかかあえ 豆腐となめこのみそ汁	○	★牛乳, さけ, ★削り節, 油揚げ, 豆腐, みそ, わかめ	精白米, 油, でん粉, 米粉, 上白糖, 三温糖, さつまいも	れんこん, しょうが, かぼちゃ, 枝豆, 人参, 小松菜, 白菜, もやし, なめこ, 長ねぎ, わけぎ	577 kcal 26.6 g 19.2 g
12木	 ★青南小120周年記念お祝い給食 ハンバーグピラフ さくらパスタのスープ 紅白ゼリーポンチ	○	★牛乳, ベーコン, 鶏肉, 牛肉, 豚肉, 豆腐, 豆腐, ハ丁みそ, 寒天, ★カルピス	精白米, 油, ★バター, パン粉, でん粉, 三温糖, マカロニ, 上白糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, ホールコーン, 赤ピーマン, ビーマン, トマト缶, セロリ, かぶ, キャベツ, かぶの葉, みかん缶, パイン缶, クランベリージュース	701 kcal 27.4 g 25.0 g
13金	中華丼 大豆とじゃこの甘辛あけ 柿	○	★牛乳, 豚肉, ★えび, ★いか, 大豆, ちりめんじゃこ	精白米, 油, でん粉, 三温糖, 油, さつまいも	人参, 玉ねぎ, たけのこ, 白菜, 長ねぎ, チンゲンサイ, きくらげ, しょうが, 柿	658 kcal 24.9 g 18.3 g
16月	ごはん ぱりぱりチキン 塩だれわかめサラダ はるさめスープ	○	★牛乳, 鶏肉, わかめ, 豆腐	精白米, 塩こうじ, 薄力粉, コーンフレーク, 油, ごま油, 上白糖, 緑豆春雨	にんにく, キャベツ, きゅうり, もやし, 玉ねぎ, しょうが, 人参, しめじ, 長ねぎ, 水菜	619 kcal 28.3 g 17.0 g
17火	三色丼 石狩汁 早香	○	★牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, ★鶏卵, さけ, みそ	精白米, 三温糖, 油, ごま油, じゃが芋	エリンギ, 人参, しょうが, 小松菜, もやし, 大根, 長ねぎ, ほうれん草, 早香	621 kcal 28.9 g 20.7 g
18水	【★開校記念日】 東京X豚カレーライス ツナビーンズサラダ 柿	ぶどうジュース	豚肉, ひよこ豆, 大豆, ツナ	精白米, 塩こうじ, 油, じゃが芋, 薄力粉, 中ざら糖, オリーブ油, 上白糖	ぶどうジュース, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, エリンギ, キャベツ, ホールコーン, きゅうり, 柿	667 kcal 21.2 g 12.7 g
19木	ごはん カレイのおろしソース 小松菜のごまみそあえ じゃがいものそぼろ煮	○	★牛乳, かれい, みそ, 豚肉	精白米, 油, でん粉, 米粉, 三温糖, 上白糖, ★白ごま, 油, じゃが芋	しょうが, 大根, 小松菜, 人参, もやし, 玉ねぎ, エリンギ, 長ねぎ, 水菜	632 kcal 28.0 g 18.2 g
20金	パンプキンパンのえびグラトースト 秋野菜のスープ煮 ポテトのフレンチサラダ	○	★牛乳, ★えび, ★牛乳, ★チーズ, ベーコン, 鶏肉, ハム	★パンプキン食パン, 薄力粉, 油, さつまいも, じゃが芋	玉ねぎ, パセリ, 人参, キャベツ, しょうが, しめじ, れんこん, きゅうり	592 kcal 27.8 g 25.1 g
24火	◆和食の日給食 かつおめし しらす入り野菜のポン酢あえ かきたまけんちん汁 山ぶどうゼリー	○	★牛乳, かつお, 鶏肉, 豆腐, みそ, ★鶏卵, しらす, アガー	精白米, 油, 米粉, 上白糖, ★白ごま, じゃが芋, でん粉, 三温糖	しょうが, みつば, ごぼう, 人参, 大根, わけぎ, 白菜, 小松菜, もやし, ゆず, ぶどうジュース, 山ぶどうジュース, ぶどう缶	601 kcal 24.2 g 15.6 g
25水	◆米粉コラボ ショートニングパン 手作りりんごジャム 米粉ニョッキのトマト煮 ツナコーンサラダ	○	★牛乳, 豆腐, ★チーズ, ベーコン, 鶏肉, ★生クリーム, ツナ	★ショートニングパン, グラニュー糖, 米粉, オリーブ油, 油	★りんご, レモン果汁, しょうが, 人参, 玉ねぎ, セロリ, にんにく, トマト缶, トマトジュース, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	643 kcal 21.9 g 30.1 g
26木	◆千葉県料理 ごはん アジのさんが焼き さつまいものきんぴら 鶏肉と大根の和風汁	○	★牛乳, あじ, 鶏肉, 豆腐, ★鶏卵, みそ, 豚肉	精白米, 三温糖, でん粉, 油, さつまいも, 油, こんにゃく, ★白ごま	長ねぎ, 人参, しょうが, しそ, さやいんげん, 玉ねぎ, 大根, 小松菜	623 kcal 24.1 g 20.8 g
27金	みそラーメン 大根のじゃこサラダ スイートポテト	○	★牛乳, 豚肉, みそ, ちりめんじゃこ, 豆腐, ★牛乳, ★生クリーム	中華麺, 油, ごま油, でん粉, ★バター, さつまいも, 三温糖, メープルシロップ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, 白菜, もやし, ホールコーン, 長ねぎ, なら, きゅうり, 大根, キャベツ	616 kcal 23.0 g 22.9 g
30月	ごはん のりのつくだ煮 しらす入り厚焼き卵 野菜の浅漬け 根菜のごま豚汁	○	★牛乳, のり, しらす, ★鶏卵, 豆腐, 豚肉, 油揚げ, みそ	精白米, 三温糖, 油, でん粉, じゃが芋, ★白ごま	人参, 干しいたけ, キャベツ, きゅうり, しょうが, 大根, しめじ, 長ねぎ	590 kcal 27.0 g 20.3 g

※アレルギー食品には★を表示しています。※栄養価は、中学年を基準にしています。

※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。