令和8年11月

献立表

品川区立清水台小学校

日	曜	牛乳	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	その他	エネルギー（kcal）	蛋白質（g）
2	月	○	ごもくずし	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 刻みのり	米 胚芽米 三温糖	ごぼう 干しいたけ れんこん にんじん さやいんげん	塩 酢 しょうゆ 酒	652	24.7
			とりのからあげ	鶏肉	でんぷん 油 米粉	しょうが	しょうゆ 酒		
			すましじる	なると 生わかめ		ねぎ 大根 小松菜	けずり節 しょうゆ 塩		
4	水	○	★メキシカンライス	鶏肉	胚芽米 米 サラダ油	ホールトマト たまねぎ にんじん ピーマン	カレー粉 チリパウダー 塩	614	17.2
			ジュリエンヌスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ	こしょう ロリエ 塩 豚骨 鳥ガラ		
			チョコもっちー	豆乳	チョコチップ サラダ油 上白糖 米粉		ベーキングパウダー ココア		
5	木	○	セサミトースト		食パン バター ごま はちみつ			562	22.6
			ポークシチュー	豚肉 きんとき豆	サラダ油 米粉 赤ザラメ じゃがいも	マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく	トマトケチャップ こしょう しょうゆ 鳥ガラ 赤ワイン 豚骨 ウスターソース オールスパイス 塩 ロリエ トマトピューレ		
			コールスロー		サラダ油	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	こしょう 塩 酢		
6	金	○	ちゅうかどん	いか 豚肉	胚芽米 米 でんぷん サラダ油	にんじん 白菜 干しいたけ 小松菜 たまねぎ たけのこ	酒 こしょう しょうゆ 塩 オイスターソース	623	23.9
			ビーンズポテト	大豆	じゃがいも でんぷん 油		こしょう ガーリックパウダー パプリカパウダー 塩		
			わかめスープ	豆腐 生わかめ	ごま油	えのきだけ にんじん ねぎ	けずり節 こしょう しょうゆ 塩		
9	月	○	ごはん		米 胚芽米			591	26.5
			かみかみふりかけ	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節	三温糖		しょうゆ みりん 酢		
			たまごやき	卵 豚ひき肉	三温糖 サラダ油	干しいたけ たまねぎ	酒 しょうゆ けずり節 塩		
			ごもくきんぴら		ごま ごま油 サラダ油 三温糖	ごぼう さやいんげん にんじん 糸こんにゃく	しょうゆ 酒		
			みそしる	みそ 油揚げ 豆腐		大根 小松菜	けずり節		
10	火	○	ドライカレー	豚ひき肉 大豆	米 胚芽米 米粉 サラダ油	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく しょうが	トマトピューレ 塩 トマトケチャップ ウスターソース カレー粉	655	20.2
			オニオンスープ	ベーコン	サラダ油	パセリ たまねぎ	鳥ガラ しょうゆ こしょう 豚骨 塩 ロリエ		
			★りんごゼリー（プールみたいな！？）	粉寒天	三温糖	りんごジュース			
11	水	○	コーンピラフ	鶏肉	米 胚芽米 サラダ油	ピーマン ホールコーン にんじん たまねぎ	こしょう しょうゆ 塩	611	20.5
			こまつなサラダ		サラダ油 三温糖	きゅうり にんじん キャベツ レモン 小松菜	しょうゆ 洋辛子 酢		
			しろいんげんまめのポタージュ	牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	サラダ油 さつまいも	パセリ たまねぎ	鳥ガラ こしょう 豚骨 塩		
12	木	○	★SUKIYAKIどん（すきやきどん）	豚肉 豆腐	胚芽米 米 サラダ油 三温糖 でんぷん	ねぎ 白菜 にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	酒 しょうゆ	579	22.4
			さわにわん	油揚げ	でんぷん	にんじん ねぎ 大根 干しいたけ	けずり節 しょうゆ 塩		
			かわりづけ		三温糖	きゅうり にんじん キャベツ しょうが	しょうゆ 酢		
13	金	○	ミルクパン		ミルクパン			633	29.9
			フライドフィッシュ	かじき	でんぷん 油 米粉	にんにく	しょうゆ オールスパイス パプリカパウダー 酒		
			ゆでやさいごまソース		ごま ごま油 ねりごま 三温糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢		
			とうにゅうスープ	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	サラダ油 でんぷん じゃがいも	小松菜 にんじん たまねぎ	塩 こしょう 鳥ガラ 豚骨 ロリエ		
14	土	○	キムチチャーハン	豚ひき肉	胚芽米 米 ごま油 ごま サラダ油	白菜キムチ えのきだけ にんじん ねぎ	こしょう 塩 しょうゆ	588	17.8
			はるさめスープ	豚肉	春雨	もやし 小松菜 ねぎ にんじん しょうが	鳥ガラ こしょう しょうゆ 豚骨 塩		
			サイダーゼリー	粉寒天	上白糖	パインアップル みかん	サイダー		
17	火	○	とうにゅうたんたんめん	赤みそ 豚ひき肉 みそ 豆乳	冷凍ラーメン ごま ごま油 ねりごま でんぷん サラダ油	たまねぎ にんじん 小松菜 もやし ねぎ にんにく しょうが	豆板醤 こしょう 酒 塩 しょうゆ ラー油 みりん 鳥ガラ 豚骨	569	25.4
			バンサンスー		ごま油 三温糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 塩 洋辛子 酢		
			みかん			みかん			
18	水	○	ビビンバ	赤みそ 豚肉	胚芽米 米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油	小松菜 もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが	豆板醤 酒 しょうゆ みりん	569	24
			ちゅうかたまごスープ	卵	でんぷん	大根 小松菜 干しいたけ ねぎ	鳥ガラ こしょう 豚骨 塩		
			りんご			りんご	塩		
19	木	○	あきのかおりごはん	鶏肉 油揚げ	米 胚芽米 さつまいも 三温糖	にんじん しめじ	塩 酒 しょうゆ	635	28.8
			さかなのてりやき	ぶり	でんぷん 三温糖	しょうが	しょうゆ みりん 酒		
			もやしのあまずに		ごま ごま油 三温糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢		
			みそしる	みそ 生わかめ		ねぎ 大根 小松菜	けずり節		
20	金	○	ソースカツどん	豚肉	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 油 三温糖	キャベツ	こしょう しょうゆ みりん ウスターソース 塩 中濃ソース	668	27.5
			のっぺいじる	鶏肉 生揚げ	じゃがいも でんぷん	にんじん 大根 小松菜 こんにゃく しょうが	けずり節 酒 しょうゆ 塩		
			みかん			みかん			
24	火	○	わかめごはん	わかめ	米 胚芽米		みりん 塩 酒	596	25
			いかのかわりあげ	いか	でんぷん 油 米粉	しょうが	しょうゆ 酒		
			カルちゃんだいこん	ちりめんじゃこ	サラダ油 三温糖	きゅうり にんじん 大根	しょうゆ みりん 酢		
			さつまじる	豆腐 みそ	さつまいも サラダ油	にんじん ねぎ 大根 小松菜 こんにゃく ごぼう	けずり節		
25	水	○	ごもくうどん	鶏肉 油揚げ	冷凍うどん 三温糖	大根 小松菜 干しいたけ にんじん 白菜 ねぎ	塩 しょうゆ けずり節	561	19.2
			もやしとちくわのあまずに	焼き竹輪	ごま ごま油 三温糖	きゅうり もやし	しょうゆ 酢		
			スイートポテト	牛乳 生クリーム	バター さつまいも はちみつ 三温糖		みりん		
26	木	○	ごはん		米 胚芽米			605	28
			さかなのピリカラソースかけ	さわら	ごま ごま油 三温糖	ねぎ しょうが にんにく	豆板醤 酢 酒 しょうゆ		
			チャーホーサイ	豚肉	ごま油 サラダ油 春雨	にんじん もやし キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	酒 しょうゆ 塩		
			サンラータン	卵	ごま油 でんぷん	えのきだけ チンゲンサイ 干しいたけ ねぎ 白菜 たけのこ	ラー油 鳥ガラ しょうゆ 酢 豚骨 塩		
27	金	○	ツナピザトースト	ミックスチーズ ツナ	食パン 三温糖 サラダ油	ホールトマト たまねぎ ピーマン にんにく	トマトケチャップ オレガノ	553	24.3
			ゆでやさいかわりソース		サラダ油 三温糖	きゅうり たまねぎ にんじん もやし	七味唐辛子 しょうゆ 洋辛子 酢		
			ポトフ	ウインナー	じゃがいも	かぶ たまねぎ にんじん	鳥ガラ 豚骨 こしょう 塩 ロリエ		
30	月	○	ごはん		米 胚芽米			577	19.6
			わかさぎのからあげ	わかさぎ	でんぷん 油 米粉	しょうが	しょうゆ 酒		
			ごまあえ	赤みそ	ごま 三温糖	にんじん もやし 小松菜	しょうゆ		
			けんちんじる	豆腐 油揚げ	里芋 サラダ油	ねぎ 大根 にんじん ごぼう こんにゃく	けずり節 しょうゆ 塩		

5年生音楽会コラボ献立

3年生音楽会コラボ献立

6年生音楽会コラボ献立

音楽会

5年生 社会科見学（給食なし）

5年生 昭和大授業（給食なし）

＊エネルギー、たんぱく質は3～4年生の栄養価です。１・２年生は0.9を、５・６年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

＊献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

今月(こんげつ)の給食目標(きゅうしょくもくひょう)「よくかんで食(た)べましょう」

低学年「よくかんでたべましょう」　中学年「かむことの大切さを学びましょう」　高学年「かむ大切さを学び、よくかんで食べましょう」