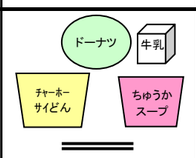
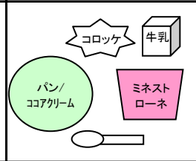
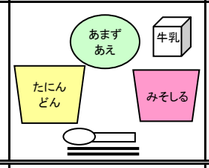
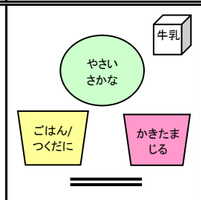
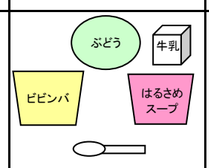
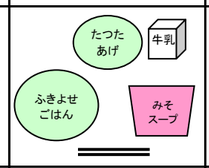
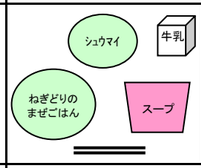
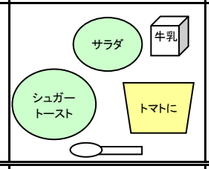
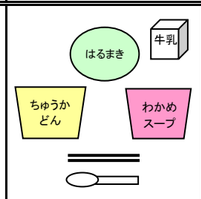
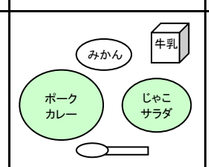
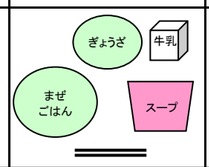
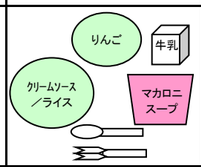
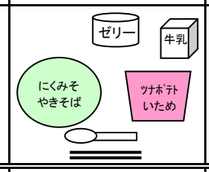
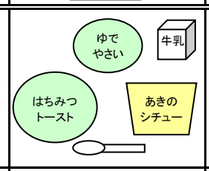
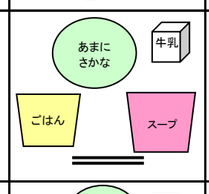
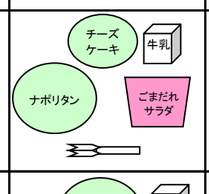
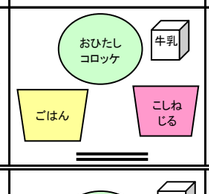
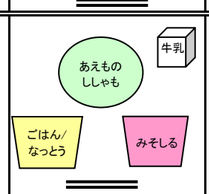
令和８年度

11月（がつ）のきゅうしょくこんだてひょう

家庭数

品川区立鈴ケ森小学校

ひにち	ようび	もりつけかた	こんだてめい しゅしょく	ぎゅうにゅう	こんだてめい おかず	しょくひんめい ち･にく･は･ほねをつくる	しょくひんめい ちからやねつになる	しょくひんめい からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal たんぱくしつ g
4	水		チャーホーサイどん	○	ちゅうかスープ コロコロごまドーナツ	豚肉 豆腐 鶏卵 豆乳 わかめ 牛乳	精白米 胚芽米 春雨 小麦粉 油 ごま油 すりごま 白いりごま 三温糖	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん にら たまねぎ えのきたけ	637 21.8
5	木		しょくパン	○	ココアクリーム スコップコロッケ ミネストローネ	豆乳 ツナ 白いんげん豆 ベーコン 鶏肉 大豆 レンズ豆 牛乳 生クリーム	食パン 三温糖 コーンスターチ 油 オリーブオイル じゃがいも パン粉	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ホールトマト パセリ	608 24.6
6	金		たにんどん	○	やさいのごまあまずあえ みそしる	豚肉 鶏卵 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 でんぷん ごま油 油 白いりごま	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ もやし きゅうり だいこん ねぎ	577 26.7
9	月		ごはん	○	かみかみつくだに さかなのつけやき やさいのすじょうゆかけ かきたまじる	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節 さわら 鶏肉 生揚げ 鶏卵 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 でんぷん	にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	560 30.5
10	火		ビビンバ	○	はるさめスープ ぶどう	豚肉 鶏卵 赤みそ 鶏肉 わかめ 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 春雨 油 ごま油 白いりごま	にんにく しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん たまねぎ シャインマスカット	549 23.6
11	水		ふきよせごはん	○	さかなのたつたあげ ぶたにくとこんさいのみそスープ しゅんのしょくざい～ごぼう･れんこん～	鶏ひき肉 さば 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳	精白米 もち米 さつまいも 三温糖 油 でんぷん 小麦粉	にんじん れんこん 糸こんにゃく しめじ しょうが ねぎ ごぼう だいこん	620 27.5
12	木		ねぎどりのまぜごはん	○	しゅうまい あおなとコーンのスープ	鶏肉 豚ひき肉 豆腐 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 でんぷん 油 白いりごま ごま油 しゅうまいの皮	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん こまつな しいたけ えのきたけ ホールコーン	567 23.0
13	金		シュガートースト	○	チキンとポテトのトマト煮 ツナサラダ	鶏肉 きんとき豆 大豆 ツナ レンズ豆 牛乳	食パン グラニュー糖 赤ザラメ じゃがいも 三温糖 小麦粉 バター 油 オリーブオイル	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん	670 25.8
16	月		とうふのちゅうかどん ☆白米（はくまい）を味わおう 福井県坂井市（ふくいけんさかいし）産コシヒカリ ☆鈴ケ森（すずがもり）小中共通献立（しょうちゅうきょうつうこんだて）	○	わかめスープ さつまいもとりんごのはるまき	豚肉 豆腐 鶏ひき肉 わかめ 牛乳	精白米 胚芽米 でんぷん 三温糖 さつまいも 春巻きの皮 小麦粉 油 白いりごま ごま油	にんにく しょうが たけのこ はくさい にんじん にら たまねぎ ねぎ りんご レモン	619 23.9
17	火		ポークカレー	○	じゃこサラダ みかん しゅんのしょくざい～みかん～	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 三温糖 油	にんにく しょうが たまねぎ りんご にんじん ホールトマト こまつな はくさい もやし みかん	608 19.4
18	水		さけのちゅうかふうまぜごはん	○	あげぎょうざ とりとはくさいのスープ	鮭 豚ひき肉 赤みそ 鶏肉 わかめ 牛乳	精白米 胚芽米 でんぷん 小麦粉 ごま油 白いりごま 油 ぎょうざの皮	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ にんにく はくさい にんじん にら こまつな	618 24.3
19	木		ターメリックライスのクリームソースがけ ☆保健給食委員会（ほけんきゅうしょくいいんかい）コラボ給食（きゅうしょく）	○	マカロニスープ りんご	鶏肉 豆乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	精白米 胚芽米 じゃがいも 小麦粉 油 マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン りんご	597 20.6
20	金		にくみそやきそば	○	ツナとポテトのいためもの ぶどうゼリー	豚ひき肉 大豆 凍り豆腐 ツナ 赤みそ 粉寒天 牛乳	中華麺 三温糖 でんぷん ごま油 白いりごま じゃがいも	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ぶどうジュース	632 28.2
24	火		はちみつレモントースト ☆6年生（ねんせい）　社会科見学（しゃかいかけんがく）（給食無（きゅうしょくな）し）	○	あきのシチュー ゆでやさいかわりソース	鶏肉 牛乳 生クリーム	食パン 三温糖 はちみつ 小麦粉 バター 油 さつまいも	レモン たまねぎ しめじ かぶ にんじん こまつな りんご にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン	598 19.0
25	水		ごはん	○	さかなのにんにくみそやき しゅんやさいのあまに しゅんのしょくざい～ごぼう･れんこん～ とりとなまあげのスープ	さば 白みそ 鶏肉 生揚げ 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 はちみつ ごま油 油 白いりごま さつまいも	にんにく ねぎ ごぼう れんこん たまねぎ しいたけ にんじん こまつな	601 26.2
26	木		ナポリタン ☆ものがたり給食（きゅうしょく） 図書（としょ）ボランティアさんコラボ	○	ごまだれサラダ チーズケーキ	ウインナー 鶏卵 クリームチーズ 生クリーム 牛乳	スパゲッティ 三温糖 小麦粉 油 すりごま 白いりごま	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン	634 21.8
27	金		ごはん ☆３年生（ねんせい）　社会科見学（しゃかいかけんがく）（給食無（きゅうしょくな）し） ☆群馬県（ぐんまけん）の料理（りょうり）	○	しもにたコロッケ はくさいのおひたし こしねじる	鶏ひき肉 大豆 糸けずり節 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳	精白米 胚芽米 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 里芋	しょうが たまねぎ ねぎ はくさい ごぼう こんにゃく しいたけ にんじん こまつな	590 20.4
30	月		ごはん	○	スタミナなっとう ししゃものさざれやき いとかんてんとやさいのあえもの みそしる	鶏ひき肉 ひきわり納豆 豆腐 ししゃも 糸寒天 赤みそ 白みそ 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 パン粉 ごま油 マヨネーズ	しょうが にんにく 万能ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ もやし こまつな にんじん	565 26.5

（18回）　※献立は行事や食材仕入れの都合により、変更する場合があります。上記のほか、鶏ガラ・豚骨・削り節・調味料等を使用します。エネルギーとたんぱく質は、中学年（3・4年生）の栄養価です。