11月 こんだてひょう

令和８年10月30日
品川区立小山台小学校
校長　滝沢　二三雄
栄養教諭　天谷　有希
栄養士　堀江　香帆

日	曜	牛乳	こんだてめい	ざいりょうめい (赤)血や肉になる	ざいりょうめい (黄)力や熱になる	ざいりょうめい (緑)体の調子を整える	エネルギー：kcal / たんぱくしつg	献立紹介
2	月	○	**ビビンバ** **トックスープ**（世界の料理 韓国） やきりんご	ぶたにく　あかみそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ　はいがまい　ごまあぶら さとう　あぶら　トック でんぷん　バター	もやし　こまつな　にんじん（有機） ねぎ　しょうが　にんにく　だいこん たまねぎ　えのきだけ　にら　りんご	623 21.7	☆ビビンバ☆ ビビンバは、韓国を代表するご飯料理です。ビビンは「混ぜ」、バッは「ご飯」を意味するそうです。
4	水	○	ココアパン マカロニのミートソースやき ホールコーンスープ	ミックスチーズ ぶたひきにく　ベーコン ぎゅうにゅう	ココアパン マカロニ　こむぎこ バター　あぶら	たまねぎ　マッシュルーム キャベツ　にんじん（有機） ホールコーン	587 22.7	☆マカロニのミートソース焼き☆ マカロニのミートソース焼きは、マカロニに手作りミートソース、チーズをのせてオーブンで焼きます。
5	木	○	**キムタクごはん** いかのしょうがやき（郷土料理 長野県） もやしとちくわのあまずに **ぐだくさんみそしる**	ぶたにく　いか とよはしちくわ　とうふ あかみそ　あぶらあげ みそ　ぎゅうにゅう	こめ　はいがまい あぶら　ごまあぶら さとう じゃがいも（特栽）	たくあんづけ　はくさいキムチ しょうが　もやし　きゅうり だいこん　こまつな　にんじん（有機） ねぎ　ごぼう　ほししいたけ	557 30.7	☆郷土料理　長野県☆ 具だくさんみそ汁は長野県の郷土料理、キムタクごはんは長野県塩尻市のご当地給食です。「キムタク」は「キムチ」と「たくあん」のことです
6	金	○	シーフードトマトクリームスパゲティ ビーンズスープ マーブルケーキ	むきえび　なまクリーム　こなチーズ とうにゅう　いか　しろいんげんまめ ベーコン　ぎゅうにゅう	スパゲティ　こむぎこ あぶら　さとう	ホールトマト　たまねぎ マッシュルーム　にんにく セロリ　キャベツ　にんじん（有機）	615 23.5	☆シーフードトマトクリームスパゲティ☆ えびやいかが入ったトマトベースのソースに、豆乳、牛乳、生クリームなどを入れて仕上げます。
9	月	○	**ごはん（いばらきけん　ミルキークイーン）** **かみかみふりかけ**（1日遅い いい歯の日） たまごやき ごもくきんぴら とんじる	ちりめんじゃこ きざみこんぶ　いとけずりぶし たまご　ぶたひきにく とうふ　みそ　ぶたにく あかみそ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも（特栽）	たまねぎ　ほししいたけ ごぼう　にんじん（有機） いとこんにゃく さやいんげん だいこん　ねぎ　れんこん	599 26.7	☆１日遅い　いい歯の日☆ 11月8日はいい歯の日です。 ☆新米食べ比べ☆ 秋は新米が出荷される時期です。そこで今週は、３種類のお米を提供します。今日は茨城県産ミルキークイーンです。
10	火	○	**ごはん（ほっかいどう　ゆめぴりか）** **やさいコロッケ**（3年生の手作りパン粉） ゆでやさいわふうドレッシング かきたまスープ	ぶたひきにく　おからパウダー だいず　とうにゅう たまご ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも（特栽） パンこ　こむぎこ あぶら　ごまあぶら さとう　でんぷん	たまねぎ　にんじん（有機） ホールコーン　もやし きゅうり **こまつな**	627 22.1	☆野菜コロッケ☆ 今日のパン粉は、３年生が工場見学で作ったものを使います。また、今日の新米は北海道産ゆめぴりかです。
11	水	○	ツナピザドッグ たらのシチュー ぶどうゼリー	ミックスチーズ　ベーコン　ツナ なまクリーム　とうにゅう　たら こなかんてん　ぎゅうにゅう	コッペパン　あぶら さとう　じゃがいも（特栽） こむぎこ	ホールトマト　たまねぎ　ピーマン セロリ　にんにく　にんじん（有機） **こまつな**　マッシュルーム　ぶどうジュース	588 25.3	☆ツナピザドッグ☆ パンにツナが入った手作りピザソースをはさみ、ミックスチーズをのせてオーブンで焼きます。
12	木	○	**ごはん（やまがたけん　つやひめ）** キャベツとじゃこのあまずあえ とうふのうまに みかん	あぶらあげ　ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ（特栽） ごまあぶら さとう　でんぷん あぶら	キャベツ　もやし はくさい　**こまつな**　ねぎ たけのこ　ほししいたけ にんじん（有機）　みかん	573 23.4	☆豆腐のうま煮☆ 豚肉や野菜と干ししいたけを炒め、だし汁、醤油、塩、砂糖などで味付けをします。今日の新米は特別栽培米の山形県産つや姫です。
13	金	○	ちゅうかどん チーズいりぱりぱりひじき はるさめスープ	ぶたにく　いか　かまぼこ ダイスチーズ　ひじき ぶたにく　ぎゅうにゅう	こめ　はいがまい　でんぷん あぶら　はるまきのかわ こむぎこ　さとう　はるさめ	はくさい　にんじん（有機） たまねぎ　ほししいたけ　もやし **こまつな**　ねぎ　しょうが	564 22.3	☆チーズ入りぱりぱりひじき☆ 甘辛く煮たひじきやにんじん、干ししいたけにチーズを混ぜ、春巻きの皮で包み油で揚げます。
16	月	○	**ソースカツどん**（郷土料理 福井県） やさいじる かき	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ　パンこ こむぎこ　あぶら さとう	キャベツ　だいこん にんじん（有機）　こまつな たけのこ　かき	623 25.7	☆ソースカツ丼☆ ソースカツ丼は福井県のソウルフードです。カツ丼の白米は、福井県坂井市のお米を使います。
17	火	○	きつねうどん（さつまいもの皮むき） だいこんとひじきのおかかサラダ **キャラメルポテト**	あぶらあげ　とりにく ひじき　いとけずりぶし ぎゅうにゅう	れいとううどん　さとう ごまあぶら　あぶら バター　さつまいも	はくさい　**こまつな**　ねぎ にんじん（有機）　だいこん ほししいたけ　きゅうり	613 21.0	☆さつまいもの皮むき☆ キャラメルポテトのさつまいもは、２年生の皆さんが皮むきのお手伝いをしてくれます。
18	水	○	ミルクパン とりのレモンやき ピリからサラダ シーフードとうにゅうチャウダー	とりにく むきえび　いか とうにゅう　ベーコン ぎゅうにゅう	ミルクパン　あぶら ごまあぶら じゃがいも（特栽） こむぎこ　バター	レモン　もやし　きゅうり にんじん（有機） にんにく　たまねぎ こまつな	579 28.7	☆シーフード豆乳チャウダー☆ シーフード豆乳チャウダーは、クリームベースのスープに、いかやえびを入れて煮込みます。
19	木	○	いそごはん **こいわしのあまからあげ**（カミカミメニュー） にくじゃが ごじる	ちりめんじゃこ　わかめ こいわし　ぶたにく みそ　とうにゅう　だいず あかみそ　ぎゅうにゅう	こめ　はいがまい こむぎこ　でんぷん さとう　あぶら じゃがいも（特栽）	たまねぎ にんじん（有機） だいこん　ねぎ ごぼう	581 24.7	☆呉汁☆ 呉汁は、大豆を細かくした「呉」が入っている汁物です。大豆には良質なたんぱく質が多く含まれているので、栄養がたっぷりです。
20	金	○	ごはん あげぎょうざ チャーホーサイ ちゅうかたまごスープ	ぶたひきにく　ぶたにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ　はいがまい ぎょうざのかわ ごまあぶら　はるさめ あぶら　でんぷん	**キャベツ**　にら　にんにく もやし　にんじん（有機） しょうが　チンゲンサイ ねぎ　ほししいたけ	653 24.0	☆揚げぎょうざ☆ 揚げぎょうざは小山台小学校で人気のあるおかずの１つです。普通のぎょうざの皮よりも大きな皮を使っています。
24	火	○	あきのかおりごはん さわらのねぎみそだれ（和食の日） いそかあえ きのこじる	あぶらあげ　とりにく みそ　さわら きざみのり　いとけずりぶし ぎゅうにゅう	こめ　はいがまい さつまいも さとう　あぶら しらたまもち	にんじん（有機）　ねぎ にんにく　もやし　**こまつな** だいこん　まいたけ　しめじ ほししいたけ	587 25.8	☆和食の日☆ １１月２４日は、「和食の日」です。秋の香りごはんにはさつまいも、きのこ汁にはまいたけ、しめじなど、秋が旬の食材を使っています。
25	水	○	くろごまトースト ポークシチュー コールスロー	ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	ミルクしょくパン　バター　あぶら ごま　ねりごま　はちみつ　さとう じゃがいも（特栽）　こむぎこ	たまねぎ　にんじん（有機） にんにく　キャベツ ホールコーン	606 22.7	☆黒ごまトースト☆ すりつぶしたごま、黒ねりごま、はちみつ、砂糖を混ぜたものをパンに塗り、オーブンで焼きます。
26	木	○	ごはん とうふのハンバーグ やさいのあまずあえ みそしる	たまご　とうふ　ぶたひきにく みそ　あぶらあげ あかみそ　なまわかめ ぎゅうにゅう	こめ　はいがまい　パンこ さとう　でんぷん ごまあぶら さつまいも	ねぎ　にんじん（有機） ほししいたけ　もやし **こまつな** たまねぎ	619 25.1	☆豆腐のハンバーグ☆ 豆腐のハンバーグは、豚ひき肉と水気を切った豆腐、たまねぎと調味料を加えたものを成形し、オーブンで焼きます。
27	金	○	みそラーメン ビーンズポテト ホワイトゼリー	ぶたにく　あかみそ だいず　こなかんてん ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん　あぶら じゃがいも（特栽） でんぷん　さとう	たまねぎ　もやし　にんじん（有機） ねぎ　にら　ホールコーン しょうが　にんにく　おうとう	623 25.0	☆みそラーメン☆ 小山台小学校で人気のあるメニューです。塩分は控えて作っているので、汁まで飲むことができます。
30	月	○	ツナピラフ さかなのパンこやき マカロニスープ	ツナ　もうかざめ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ　はいがまい　あぶら パンこ　こむぎこ　オリーブオイル マカロニ　じゃがいも（特栽）	たまねぎ　にんじん（有機） パセリ　にんにく　キャベツ ホールコーン	603 25.8	☆魚のパン粉やき☆ 下味を付けた魚の上に、パン粉、にんにく、オリーブオイル、パセリを合わせたものをのせ、オーブンで焼きます。

１ヶ月の平均（栄養価は中学年の値です）	601 24.6

◎献立、有機・特別栽培の野菜は行事や食材の都合により変更することがあります。
◎緊急等、状況によってはお弁当を持参していただく場合もあります。

☆太字の食材は、東京都産のものを使用しています。

栄養目標（えいようもくひょう）：よく噛（か）んで食（た）べよう。
給食目標（きゅうしょくもくひょう）：感謝（かんしゃ）の気持（きも）ちをあらわそう。