令和 8年度　11月　こんだてひょう　品川区立伊藤小学校

日	曜	牛乳	主食	こんだて	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を整える食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	○		ごはん めひかりのからあげ ごまあえ にくじゃが	牛乳、めひかり、豚肉 赤みそ	米、胚芽米、じゃがいも でんぷん、小麦粉、ごま 三温糖、油	たまねぎ、にんじん、小松菜 もやし、糸こんにゃく、しょうが さやいんげん	607	27.1
3	火	文化の日							
4	水	○		てづくりパン ポークシチュー コールスロー	牛乳、豚肉、きんとき豆	バター、強力粉、小麦粉 じゃがいも、上白糖、赤ザラメ サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、にんにく ホールコーン	593	23.7
5	木	○		ごはん さんまのすがたに カルちゃんだいこん さつまじる	牛乳、さんま、豆腐、鶏肉 ちりめんじゃこ、みそ 赤みそ、昆布	米、胚芽米、さつまいも 三温糖、サラダ油	大根、きゅうり、にんじん ねぎ、ごぼう、**小松菜** こんにゃく、しょうが	627	24.1
6	金	○		**きょうど料理：群馬県** ごはん しもにたコロッケ はくさいのおひたし　こしねじる	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ 糸けずり節、みそ、赤みそ 昆布	米、胚芽米、じゃがいも ポテトフレーク、パン粉 小麦粉、サラダ油、油	下仁田ねぎ、たまねぎ、にんじん 白菜、ねぎ、**小松菜**、大根 ごぼう、こんにゃく 干ししいたけ	611	19.2
9	月	○		**11月8日は「いい歯の日」** ごはん＆かみかみふりかけ たまごやき　ごもくきんぴら とんじる	牛乳、卵、豚肉、豚ひき肉 ちりめんじゃこ、豆腐 油揚げ、刻み昆布、昆布 糸けずり節、みそ、赤みそ	米、胚芽米、里芋、ごま 三温糖、サラダ油、ごま油	たまねぎ、ごぼう、にんじん ねぎ、大根、こんにゃく 糸こんにゃく、干ししいたけ さやいんげん	608	27.3
10	火	○		コーンピラフ はくさいスープ ドーナッツ	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐	米、胚芽米、バター、ごま 小麦粉、上白糖、サラダ油 油	たまねぎ、にんじん、白菜 ねぎ、ピーマン、ホールコーン	612	19.4
11	水	○		ミルクパン パリパリチキン レモンサラダ ミネストローネ	牛乳、鶏肉、ベーコン	ミルクパン、じゃがいも マカロニ、コーンフレーク 小麦粉、パン粉、三温糖 サラダ油、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ もやし、きゅうり、レモン にんにく、パセリ	601	26
12	木	○		あきのかおりごはん ぶりのてりやき もやしのあまずに みそしる	牛乳、ぶり、鶏肉、油揚げ みそ、赤みそ、昆布	米、胚芽米、さつまいも ごま、でんぷん、三温糖 ごま油	にんじん、しめじ、もやし きゅうり、大根、ねぎ、**小松菜** しょうが	595	27.3
13	金	○		**音楽会①** みそラーメン かふうやさい だいがくいも	牛乳、豚肉、わかめ 赤みそ	冷凍ちゃんぽん、さつまいも 黒ごま、三温糖、水あめ ごま油、サラダ油、油	たまねぎ、もやし、ねぎ、にら にんじん、キャベツ、きゅうり しょうが、にんにく	568	20
14	土	○		**音楽会②** ビビンバ はるさめスープ りんご	牛乳、卵、豚肉、赤みそ	米、胚芽米、ごま、春雨 三温糖、ごま油、サラダ油	もやし、**小松菜**、にんじん ねぎ、たまねぎ、しょうが にんにく、りんご	597	23.7
16	月	振替休業日							
17	火	○		ショートニングパン フライドフィッシュ ゆでやさいごまソース 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、メルルーサ	ショートニングパン、バター さつまいも、ねりごま、ごま でんぷん、小麦粉、三温糖 サラダ油、ごま油、油	もやし、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんにく、パセリ	614	29.3
18	水	○		**きょうど料理：福井県** ソースかつどん ぼっかけじる みかん	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐 昆布	米、胚芽米、小麦粉、パン粉 三温糖、油	キャベツ、**小松菜**、大根 にんじん、えのきだけ こんにゃく、みかん	685	25.3
19	木	○		ごはん さばのこうみあげ チャーホーサイ サンラータン	牛乳、さば、卵、豚肉	米、胚芽米、春雨、小麦粉 でんぷん、ごま油、三温糖 サラダ油、油	ねぎ、もやし、白菜、にら キャベツ、にんじん、えのきだけ たけのこ、干ししいたけ しょうが、にんにく	635	26.8
20	金	○		シーフードトマトクリームスパゲティ ABCスープ おかしなおかしなめだまやき	牛乳、えび、いか、ベーコン 粉チーズ、生クリーム 豆乳、粉寒天、カルピス	スパゲティ、マカロニ 小麦粉、上白糖、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ ホールトマト、ホールコーン マッシュルーム、にんにく 黄桃	639	24.9
23	月	勤労感謝の日							
24	火	○		ごはん とうふのハンバーグ じゃこあえ みそしる	牛乳、豚ひき肉、豆腐 ちりめんじゃこ、油揚げ わかめ、みそ、赤みそ 昆布	米、胚芽米、パン粉 でんぷん、三温糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、ねぎ 干ししいたけ、キャベツ もやし、きゅうり、大根 えのきだけ	578	25.3
25	水	○		チリドック とうにゅうスープ ぶどうゼリー	牛乳、生クリーム、豆乳 ミックスチーズ、ウインナー 大豆、鶏肉、粉寒天	コッペパン、じゃがいも でんぷん、三温糖、サラダ油	たまねぎ、にんじん、白菜 **小松菜**、ぶどうジュース	612	24.3
26	木	○		ちゅうかどん ビーンズポテト わかめスープ	牛乳、えび、いか、大豆 豆腐、豚肉、わかめ	米、胚芽米、じゃがいも でんぷん、サラダ油、ごま油 油	たまねぎ、にんじん、白菜、ねぎ **小松菜**、たけのこ、えのきだけ きくらげ	607	23.5
27	金	○		ごもくうどん やさいとわかめのすのもの にんじんむしパン	牛乳、卵、スキムミルク 鶏肉、油揚げ、焼きちくわ わかめ、昆布	冷凍うどん、ごま、小麦粉 三温糖、上白糖、サラダ油	大根、ねぎ、にんじん、**小松菜** キャベツ、きゅうり	651	26.6
30	月	○		とうふのカレーにごはん パンサンスー みかん	牛乳、豆腐、豚ひき肉	米、胚芽米、でんぷん 三温糖、サラダ油、ごま油	たまねぎ、にんじん、ねぎ 小松菜、もやし、きゅうり 干ししいたけ、しょうが にんにく、みかん	572	22.9

＊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。
＊栄養価は中学年（３・４年生）の量を基準としています。

11月の給食目標　感謝の気持ちをこめて食事をしましょう

❀ 今月の献立より ❀

☆6日　郷土料理「群馬県 」下仁田コロッケ：下仁田ネギは群馬県下仁田町とその周辺で栽培される太く短いねぎです。加熱すると特有の甘みとトロトロの食感が特徴です。
給食では、下仁田ネギを使用したコロッケを作ります。

こしね汁：群馬県の名産品である、こんにゃく、しいたけ、ねぎを使った郷土料理です。それぞれの頭文字をとったみそ汁なので「こしね汁」と呼ばれています。

☆9日　かみかみ給食　１１月８日は「いい歯の日」です。よくかんで食べるとだ液がたくさん出て、口の中がきれいになり、むし歯になりにくくなります。

☆18日　郷土料理「福井県」　ソースカツ丼：ソウルフードとして地元で愛される郷土料理の一つです。この日の給食では、品川区と交流の深い、福井県坂井市産のコシヒカリを使用します。
コシヒカリは、坂井市出身の博士によって生まれました。

ぼっかけ：にんじんなどの根菜に、豆腐、こんにゃくなどを加えてだしで煮込んだものをご飯にかけて食べる料理です。

☆給食では、地産地消の取組として東京都産（八王子市や西東京市など）の食材も使用しています。**太字**で表示されている野菜は東京都産の食材です。

☆給食の写真と食育通信を本校のホームページにて配信をしています。御家庭での食育に御活用ください。