



令和8年 11月 献立表



給食マナー目標： 食事のあいさつをきちんとしよう

港区立東町小学校長 川原 哲郎

給食栄養目標： 旬の食べ物を味わおう

学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人あたり Kcal	たんぱく質 g	
2	月	エビ入りキャロットピラフ	○	えび	精白米, サラダ油, バター	人参, 玉ねぎ, ホールコーン, マッシュルーム, パセリ, 人参	白ワイン, 塩, こしょう	655	27.0	
		野菜スープ		ベーコン		しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ	鶏がら, 塩, ベイリーフ(粉), こしょう			
		ツナのマカロニサラダ		ツナ	ツイストマカロニ, リボンマカロニ, ノンエッグマヨネーズ	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, こしょう			
		オレンジゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース				
3	火	文化の日								
4	水	きのこごはん	○	油揚げ	精白米	しいたけ, しめじ, えのき, まいたけ	酒, 塩, 醤油, だし昆布	701	27.4	
		じゃが芋とワカメのみそ汁		みそ, わかめ	じゃが芋	玉ねぎ	だし削り節			
		揚げギョウザ		豚肉	サラダ油, ぎょうざの皮, ごま油	にんにく, しょうが, 白菜, 長ねぎ, にら	塩, こしょう, 醤油			
		カブとキュウリのピリ辛づけ			ごま油	かぶ, きゅうり	塩, 酢, 醤油, ラー油			
5	木	焼き肉スバゲティー	○	豚肉	スパゲティ, サラダ油, 三温糖, 白ごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ビーマン, えのき, しめじ	醤油, 酒, みりん, パセリ	660	28.8	
		鉄骨サラダ		ひじき, ちりめんじゃこ	三温糖, サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	醤油, 酢, 塩, こしょう, 酒			
		おかしなピラミッド		牛乳, 生クリーム, 鶏卵	さつま芋, バター, 上白糖, クラッカー					
6	金	チキンライス	○	鶏肉	精白米, バター, サラダ油	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, ホールコーン, グリンピース	塩, パプリカ, 白ワイン, こしょう, トマトピューレ, トマトケチャップ	741	26.8	
		ベーコンと野菜のチャウダースープ		ベーコン, 牛乳	じゃが芋, サラダ油, 小麦粉(薄力粉)	玉ねぎ, 人参, しょうが	鶏がら, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉)			
		おかしな目玉焼き		寒天, カルピス		あんず缶				
9	月	ごはん	○		精白米, 米粒麦			634	28.0	
		豆腐とナメコのみそ汁		豆腐, みそ		なめこ, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		切干大根入りたまご焼き		鶏肉, 鶏卵	サラダ油, 三温糖	長ねぎ, 切干し大根	酒, 塩, 醤油			
		キャベツの和風サラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, こしょう			
10	火	日本各地の料理を食べよう ☆ 山梨県 ☆						691	27.1	
		ほうとううどん	○	鶏肉, 油揚げ, みそ	こんにゃく, ほうとうめん	ごぼう, 人参, 大根, かぼちゃ, 長ねぎ	酒, だし昆布, だし削り節, 醤油			
		白菜のゴマ和え			三温糖, 白ごま	人参, 白菜, もやし	醤油			
		りんごりんピア		サラダ油, 春巻きの皮, 上白糖, 粉糖	りんご	赤ワイン				
11	水	ごはん	○		精白米			657	30.1	
		五目スープ		鶏卵, 豆腐	ごま油	しょうが, 人参, 白菜, 長ねぎ, 小松菜	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油			
		揚げサバの韓国風		さば, みそ	米粉, 小麦粉(薄力粉), サラダ油, 三温糖, 白ごま	長ねぎ, しょうが, にんにく	酒, 醤油, みりん, トウバンジャン			
		豆もやしと小松菜のナムル			ごま油	小松菜, 人参, 大豆もやし	醤油, ラー油			
12	木	シナモントースト	○		食パン, マーガリン, グラニュー糖		シナモン	644	28.6	
		ポークビーンズ		豚肉, 大豆	サラダ油, じゃが芋	セロリ, 人参, 玉ねぎ, しょうが	赤ワイン, 鶏がら, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉), トマトピューレ, トマトケチャップ, ウスターソース			
		さつま芋のフレンチサラダ			さつま芋, サラダ油	人参, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
13	金	日本の行事食を食べよう ☆ 開校記念日・お祝い給食 ☆						708	27.6	
		赤飯	○	ささげ	精白米, もち米, ごま塩		塩			
		お祝いすまし汁		なると		小松菜, 人参	だし昆布, だし削り節, 塩			
		鶏肉のからあげ		鶏肉	サラダ油, でん粉, 小麦粉(薄力粉)	しょうが	醤油, 酒			
		小松菜のお浸し				小松菜, 白菜, もやし	醤油			
		紅白フルーツ白玉			上白糖, 白玉粉	ピーツ, みかん缶, 黄桃缶				
16	月	世界各国の料理を食べよう ☆ 韓国 ☆						627	28.0	
		ビビンバ	○	豚肉, 鶏卵	精白米, サラダ油, ごま油, 三温糖, 白ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 大豆もやし, 小松菜	醤油, トウバンジャン, 塩, 酢			
		わかめスープ		豆腐, わかめ	白ごま	たけのこ, 長ねぎ	だし削り節, 塩, こしょう, 醤油			
		大根とキュウリのピリ辛づけ			ごま油	大根, きゅうり	塩, 酢, 醤油, ラー油			
		ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト						

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	Kcal	たんぱく質 g	
17	火	ナン	○		ナン			649	28.4	
		インドカレー		鶏肉、ヨーグルト	サラダ油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、りんご、カリフラワー	塩、こしょう、鶏がら、トマトピューレ、カレー粉、ガラムマサラ、ベイリーフ(粉)			
		ビーンズチーズサラダ		ひよこ豆、うずら豆、チーズ	サラダ油	人参、きゅうり	酢、塩、こしょう、ガーリックパウダー			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	粉糖	バナナ、黄桃缶、みかん缶				
18	水	スパゲティービーンズミート	○	豚肉、大豆	サラダ油、小麦粉(薄力粉)、オリーブ油、スパゲティ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマトジュース、パセリ	赤ワイン、ナツメグ、塩、こしょう、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース	646	27.3	
		ポテトのフレンチサラダ		じゃが芋、サラダ油	人参、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう				
		フルーツ(柿)			柿					
19	木	ウガリ	○		デュラムセモリナ粉			746	22.9	
		ビーフシチュー		牛肉	サラダ油	にんにく、しょうが、まいたけ、玉ねぎ	赤ワイン、塩、こしょう、ベイリーフ(粉)、トマトケチャップ、トマトペースト			
		小松菜炒め			サラダ油	小松菜	塩、黒こしょう			
		英国風キャロットケーキ		鶏卵	三温糖、サラダ油、小麦粉(薄力粉)	人参	ベーキングパウダー、重曹、シナモン			
20	金	タコス	○	豚肉、大豆、チーズ	トルティーヤ、サラダ油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、ミニトマト	赤ワイン、パプリカ、トマトケチャップ、ウスターソース、こしょう、タバスコ、醤油	643	29.4	
		ヒヨコ豆のスープ		ひよこ豆	人参、玉ねぎ、小松菜、トマト缶、しょうが	塩、こしょう、鶏がら				
		バナナチミチャンガ			サラダ油、春巻きの皮、粉糖	バナナ				
23	月	勤労感謝の日								
24	火	だして味わう和食の日							669	27.6
		新米おむすび	○	わかめごはんの素、ちりめんじゃこ	精白米		ゆかり粉			
		さつま汁		豚肉、みそ	サラダ油、さつま芋、こんにゃく	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	だし削り節			
		鶏肉の照り焼き		鶏肉	三温糖、でん粉	しょうが	醤油、酒、みりん			
		白菜とキュウリの即席づけ				白菜、きゅうり	塩			
		フルーツ(みかん)				みかん				
25	水	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			611	29.4	
		具だくさんみそ汁		みそ、豆腐	こんにゃく	人参、大根、ごぼう、小松菜、長ねぎ	だし削り節			
		魚の香味焼き		めばる	白ごま	長ねぎ、しょうが、にんにく	醤油、みりん、酒			
		ヒジキと大豆の炒め煮		ひじき、油揚げ、大豆	サラダ油、三温糖	人参	だし削り節、みりん、醤油			
26	木	みそラーメン	○	豚肉、みそ	中華麺、サラダ油、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、もやし、にら、干しいたけ、長ねぎ、ホールコーン	鶏がら、ガーリックパウダー、みりん、醤油、こしょう	601	27.7	
		キャベツの塩こぶ和え		塩昆布、ちりめんじゃこ		キャベツ、もやし、人参	醤油			
		フルーツ(りんご2種類食べくらべ)				りんご				
27	金	港区商店街コラボ給食 ☆ びのぐらーちえ ☆							687	27.2
		雑穀ごはん	○		精白米、雑穀					
		びのさんのチキンのトマト煮		鶏肉	オリーブ油、上白糖、油	にんにく、玉ねぎ、しょうが、人参、ズッキーニ、黄パプリカ、赤パプリカ、なす、さやいんげん	トマトピューレ、鶏がら、塩、ベイリーフ(粉)			
		キャベツとコーンのサラダ			油	人参、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	酢、塩、こしょう			
		豆乳プリン		鶏卵、豆乳	上白糖、三温糖		バニラエッセンス			
28	土	チキンとエビのドリア	○	鶏肉、牛乳、えび、チーズ	精白米、バター、サラダ油、小麦粉(薄力粉)	セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、しょうが	トマトピューレ、白ワイン、塩、こしょう、鶏がら	652	27.3	
		ABCスープ		ベーコン	マカロニ	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ	鶏がら、塩、ベイリーフ(粉)、こしょう			
		パプリカサラダ			サラダ油	赤パプリカ、黄パプリカ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう			
		いちごオーレ		いちごオーレ						
30	月	振替休業日								

忘れずに準備しましょう♪

給食の準備の時間は、マスクを着用します。

衛生的に食事の準備をするだけではなく、風邪などの予防にもつながります。

毎日、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。

また、マスクの予備を2～3枚ランドセルに用意しておいてください。

ご協力よろしくお願いします。



給食費について♪

給食費に関しては、港区が負担することとなりました。

保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期間欠席をする予定がある方は、欠席期間の連絡および欠食届の提出にご協力をお願いします。

発注量、調理量の調整をしています。

欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。

