

11月 [配布用献立表]



2026年11月

江東区立有明小中学校

日	しゅしょく	牛乳	おかず	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	エネルギーたんぱく質脂質単糖当量
2月	ごはん 	○	とうふのハンバーグ ブロッコリーごまずあえ だいこんのみそじる	ぶたにく、だいず、とうふ、 けずりぶし、あぶらあげ、わかめ	こめ、あぶら、パンこ、 ごまあぶら、さとう、しろごま	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 キャベツ、だいこん	613 kcal 27.0 g 21.6 g 81.8 g
3火	ぶんかのひ						
4水	ごはん+かつおふりかけ	○	すきやきふうにももの わかさぎのからあげ	いとがきかつお、あおのり、 ぶたにく、とうふ、わかさぎ	こめ、しろごま、あぶら、さとう、 しらたき、でんぶん、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、 ねぎ、えのきたけ、こまつな、 ほししいたけ、しょうが	626 kcal 28.4 g 19.7 g 83.5 g
5木	ツナマヨネーズトースト	○	ポトフ ヨーグルトいちごジャム	ツナ、ピザチーズ、ベーコン、 とりこ、ウィンナー、 プレーンヨーグルト	しょくパン、ノンエッグマヨネーズ、 あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 こまつな、いちごジャム	655 kcal 30.2 g 32.3 g 60.5 g
6金	ぶたキムチどん	○	はるさめスープ みかん	ぶたにく、とりこ、とうふ	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、はるさめ	にんにく、ねぎ、たまねぎ、 はくさいキムチ、にら、にんじん、 ほししいたけ、もやし、こまつな、 みかん	621 kcal 23.1 g 20.2 g 89.1 g
9月	ごはん	○	さわらのゆうあんやき じゃがいものきんぴらいため かぶたまじる	さわら、ぶたにく、けずりぶし、 とうふ、けいらん	こめ、さとう、でんぶん、 あぶら、こんにやく、じゃがいも	ゆず、ごぼう、にんじん、ねぎ、 かぶ、こまつな	639 kcal 29.9 g 21.6 g 88.6 g
10火	あきやさいのカレーライス 	○	だいずいりゆでやさい りんご	ぶたにく、だいず	こめ、あぶら、さつまいも、 こむぎこ、ごまあぶら、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、エリンギ、キャベツ、 きゅうり、りんご	691 kcal 20.9 g 23.3 g 106.3 g
11水	ごはん	○	ごまみそにくじゃが わかめいりゆでやさい はやか	ぶたにく、わかめ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、 こんにやく、ごまあぶら、しろごま	にんじん、たまねぎ、しめじ、 さやいんげん、キャベツ、 きゅうり、はやか	620 kcal 20.2 g 17.7 g 101.5 g
12木	くろざとうコッペパン 	○	ポテトエッググラタン にんじんとツナのゆでやさい	とりこ、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、ゆでたまご、 こなチーズ、ツナ	くろざとうコッペパン、あぶら、 バター、こむぎこ、じゃがいも、 パンこ、さとう	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 こまつな、きゅうり、キャベツ	631 kcal 28.4 g 28.9 g 74.1 g
13金	ごはん	○	メルルーサのあずまに ごまだれゆでやさい けんちんじる	メルルーサ、けずりぶし、 とりこ、とうふ	こめ、でんぶん、さとう、ごまあぶら、 しろごま、あぶら、さといも	しょうが、キャベツ、こまつな、 にんじん、ホールコーン、ごぼう、 だいこん、ねぎ	610 kcal 26.5 g 19.1 g 85.0 g
16月	ごはん	○	さばのみそに カレーきんぴら ゆでやさい(とさじょうゆ)	さば、ぶたにく、いとがきかつお	こめ、さとう、ざらめとう、 じゃがいも、あぶら、こんにやく、 さんおんとう	しょうが、ねぎ、にんじん、ごぼう、 はくさい、もやし、こまつな	643 kcal 27.6 g 20.7 g 91.5 g
17火	しおバナナトースト	○	ボークビーンズ ひじきのマリネ	ベーコン、ぶたにく、だいず、 いんげんまめ、ひじき、 ハム、チーズ	しょくパン、バター、さとう、 あぶら、じゃがいも、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、トマトかん、 グリーンピース、きゅうり	622 kcal 24.4 g 30.0 g 68.8 g
18水	しろごまタンタンうどん 	○	こんにやくサラダ さつまいもボール	とりこ、ちくわ、だしこんぶ、 けずりぶし、あぶらあげ	あぶら、さとう、うどん、ねりごま、 しろごま、こんにやく、 ごまあぶら、さつまいも、 しらたまこ、こむぎこ、ふんとう	にんじん、ピーマン、あかピーマン、 キャベツ、ねぎ、きゅうり、もやし、 たまねぎ	618 kcal 22.1 g 24.2 g 67.7 g
19木	わかめごはん 	○	たまごやき おかかあえ じゃがいものそぼろに	たきこみわかめ、けいらん、 わかめ、いとがきかつお、 ぶたにく、けずりぶし	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、 こんにやく、でんぶん	こまつな、キャベツ、しょうが、 にんじん、たまねぎ、えだまめ	619 kcal 26.1 g 20.0 g 92.0 g
20金	ふかがわめし	○	AMFコラボきゅうしょく【3ねんせい】 ちくわのおちやごろも ゆでやさい(からししょうゆ) とんじる	あさり、ちくわ、けずりぶし、 ぶたにく、とうふ	こめ、あぶら、さとう、 こむぎこ、じゃがいも	ごぼう、にんじん、しょうが、 はくさい、もやし、こまつな、 だいこん、ねぎ	594 kcal 25.7 g 18.0 g 81.2 g
24火	シシジュシー	○	AMFコラボきゅうしょく【4ねんせい】 さけザンギ ゆでやさい(ごまかけ) こしねじる	さばぶし、ぶたにく、さけ、 けずりぶし、とうふ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、 しろごま、さといも、こんにやく	にんじん、えのきたけ、えだまめ、 にんにく、しょうが、はくさい、 もやし、こまつな、ほししいたけ、ねぎ	624 kcal 30.4 g 21.4 g 80.2 g
25水	ハヤシライス	○	AMFコラボきゅうしょく【2ねんせい】 だいこんサラダ 2しよくゼリー	ぶたにく、レンズまめ、 ゼラチン、こなかんてん	こめ、あぶら、こむぎこ、 さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、もやし、 トマトかん、きゅうり、だいこん、 アセロラジュース、ぶどうジュース	685 kcal 21.9 g 21.1 g 104.2 g
26木	トマトクリームスパゲッティ	○	AMFコラボきゅうしょく【5ねんせい】 サルマガンディ フルーツポンチ	ツナ、えび、なまクリーム、 ぎゅうにゅう、こなチーズ、 とりこ	スパゲッティ、オリーブゆ、 じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、トマトかん、 にんじん、エリンギ、あかピーマン、 キャベツ、きゅうり、さやいんげん、 みかん・おうとう・パインかん	647 kcal 29.6 g 20.3 g 83.7 g
27金	ごはん	○	AMFコラボきゅうしょく【1ねんせい】 くじらのマリアナソース キャベツのかおりつけ フワフワたまごスープ	くじらにく、とうふ、けいらん	こめ、でんぶん、じゃがいも、 さんおんとう、しろごま、 あぶら、パンこ	にんにく、しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、	636 kcal 27.3 g 18.0 g 100.2 g
28土	こまつなチャーハン	○	AMFコラボきゅうしょく【6ねんせい】 ジャンボあげきょうざ わかめスープ	ぶたにく、とうふ、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、 しろごま、でんぶん、 ぎょうざのかわ、こむぎこ	ねぎ、こまつな、ホールコーン、 にんにく、しょうが、キャベツ、 にら、にんじん	647 kcal 24.2 g 24.3 g 88.5 g
30月	ふりかえきゅうじつ						

Ariake Music Festival コラボきゅうしょく

11/27(金)28(土)に開催される、令和8年度の有明祭【Ariake Music Festival】にむけてコラボ給食を実施します。

★1年生：「くじらぐも」から、くじら料理と雲にみたてた卵スープ

★3年生：テーマ「ふるさと」から、江東区の郷土料理「深川飯」

★5年生：使用楽曲「から、海賊」をイメージしたパスタとサラダ

★2年生：「スイミー」から、スイミーをイメージしたゼリー

★4年生：登場する地域「北海道・群馬・沖縄」の郷土料理

★6年生：演出中に登場する料理を給食にアレンジして提供

AMFがもっと楽しみになるような献立にしました。見て、聞いて、動いて、味わって、AMFを全力で楽しみましょう。

※献立は予定ですので、都合により変更になることがあります。栄養価は中学年量です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍します。

