11月 こんだてひょう

2026年11月　　港区立白金小学校

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	エネルギー / たんぱく質
4 水	ふきよせご飯	○	昆布,鶏肉,油揚げ	精白米,油,三温糖,さつま芋	人参,れんこん,しめじ	水,合成清酒,塩,醤油,だし削り節	586 kcal
	ホッケの塩焼き		ほっけ				31.2 g
	すまし汁		昆布,削り節,かまぼこ,生揚げ		えのき,長ねぎ,小松菜	水,塩,酒,醤油	
	大根の和風サラダ			油,ごま油,白ごま	大根,人参,キャベツ,きゅうり	米酢,塩,醤油,こしょう	
5 木	きな粉揚げパン	○	きな粉	ミルクパン,油,上白糖		塩,紙ナフキン	600 kcal
	肉団子と白菜のスープ		豚肉,高野豆腐	でん粉,緑豆春雨	しょうが,人参,干しいたけ,たけのこ,長ねぎ,白菜,小松菜	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	24.2 g
	くだもの(みかん)				みかん		
6 金	ご飯	○		精白米			652 kcal
	お好み焼き風卵焼き		鶏卵,豚肉,糸削り節,青のり	油,三温糖	玉ねぎ,キャベツ	塩,醤油,みりん,中濃ソース,だし汁	29.5 g
	大根と高野豆腐のそぼろ煮		高野豆腐,鶏肉,大豆,ツナ	三温糖,でん粉	大根,しょうが	だし削り節,水,醤油,塩,合成清酒	
	みそ汁		油揚げ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ,小松菜	だし削り節,水	
9 月	山坂達者飯	○	大豆,ちりめんじゃこ	精白米,米粒麦,油,でん粉,さつま芋,三温糖,白ごま	さやいんげん	酒,醤油,みりん	660 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉,米粉,油		酒,塩	28.5 g
	かきたま汁		さば節,豆腐,鶏卵	でん粉	えのき,長ねぎ,小松菜	水,塩,醤油	
	白菜と油揚げのカリカリサラダ		油揚げ	油,三温糖	白菜,きゅうり,人参,しょうが	米酢,塩,醤油	
10 火	ラゴッチャ東京　ボロネーゼ	○	牛ばら肉,生クリーム,チーズ	コンキリエ,オリーブ油,バター	トマト缶,玉ねぎ,人参,セロリ,ポルチーニ茸	赤ワイン,塩,黒こしょう	676 kcal
	ラゴッチャアンチョビサラダ		アンチョビ	油,上白糖	大根,キャベツ,きゅうり,にんにく	黒こしょうパセリ,練りマスタード,白ワインビネガー	22.8 g
	ラゴッチャ　パンナコッタ		牛乳,生クリーム,アガー	グラニュー糖,上白糖	ラズベリー,ブルーベリー	赤ワイン,ゼリーカップ	
11 水	高菜とひき肉の混ぜご飯	○	豚肉,鶏卵	精白米,米粒麦,油,三温糖	しょうが,長ねぎ,高菜漬	水,合成清酒,醤油,白こしょう	609 kcal
	具だくさんみそ汁		削り節,豆腐,みそ	こんにゃく	小松菜,長ねぎ,大根,人参	水	24.4 g
	じゃがいものきんぴら			油,じゃが芋,こんにゃく,三温糖,白ごま	ごぼう,人参	みりん,醤油,とうがらし	
	型抜きチーズ		チーズ				
12 木	ご飯	○		精白米		水	558 kcal
	あじのつくね焼き		あじ,鶏肉,豆腐	パン粉,油,三温糖,でん粉	玉ねぎ,長ねぎ,しょうが	酒,塩,こしょう,だし汁,醤油,みりん,水	24.6 g
	あさづけ			上白糖	人参,白菜,きゅうり,しょうが	塩,醤油,りんご酢	
	さつまいも入りみそ汁		みそ	こんにゃく,さつま芋	人参,大根,ごぼう,しめじ,小松菜	水,昆布だし,だし削り節	
13 金	チャーハン	○	豚肉,鶏卵	精白米,油,三温糖	人参,干しいたけ,長ねぎ,グリンピース	水,酒,塩,醤油,こしょう	614 kcal
	ジャンボぎょうざ		豚肉	ぎょうざの皮,薄力粉,ごま油,でん粉,油	キャベツ,長ねぎ,にら,にんにく,しょうが	水,塩,オイスターソース,黒こしょう,醤油	24.9 g
	豆腐の中華スープ		豆腐	ごま油	しょうが,人参,たけのこ,えのき,長ねぎ,小松菜	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
16 月	栗ご飯	○		精白米,もち米,栗		塩,水,合成清酒,醤油	591 kcal
	鶏のピリ辛焼き		鶏肉	三温糖,ごま油	しょうが,にんにく	醤油,みりん,一味唐辛子	24.6 g
	ひじき入り和風サラダ		ちくわ,ひじき	ごま油,三温糖,白ごま	小松菜,人参,大豆もやし	塩,みりん,りんご酢,醤油	
	芋の子汁		鶏肉,みそ	里芋,こんにゃく	ごぼう,人参,しめじ,長ねぎ,小松菜	水,煮干しだし	
17 火	海南チキンライス	○	鶏肉	精白米,油,三温糖,ごま油	玉ねぎ,しょうが,長ねぎ,にんにく,レモン	醤油,ナンプラー,塩,黒こしょう,水,鶏がら,醤油,合成清酒,みりん,オイスターソース,酢	570 kcal
	シンガポールヌードル		豚肉,えび	ごま油,ビーフン	にんにく,人参,にら,黄ピーマン,赤ピーマン	だし汁,醤油,塩,カレー粉	31.1 g
	豆腐とホタテのスープ		ほたて貝柱,豆腐	でん粉,ごま油	しょうが,えのき,たけのこ,白菜,長ねぎ,小松菜	水,鶏がら,酒,塩,醤油	
18 水	秋野菜のカレーライス	○	豚肉	精白米,油,さつま芋,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,トマト缶,いちごジャム,エリンギ	水,赤ワイン,塩,ベイリーフ,トマトケチャップ,中濃ソース,鶏がら,カレー粉	664 kcal
	ハム入りコールスローサラダ		ハム	油	キャベツ,人参,ホールコーン,枝豆,小松菜,玉ねぎ	酢,塩,白こしょう	21.9 g
	オレンジゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース,みかん缶	水,ゼリーカップ	
19 木	新米食べ比べ	東京牛乳		精白米		水	563 kcal
	メカジキの照り焼き		めかじき	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,だし汁,みりん,水	26.8 g
	切干大根の炒め煮		さつま揚げ	油,こんにゃく,三温糖	人参,切干し大根,干しいたけ	だし汁,塩,醤油	
	みそ汁		生揚げ,みそ	じゃが芋	小松菜,玉ねぎ	だし削り節,水	
20 金	マーボーどん	○	豚肉,豚レバー,大豆,みそ,豆腐	精白米,米粒麦,油,三温糖,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,人参,干しいたけ,たけのこ,にら	水,トウバンジャン,酒,醤油,テンメンジャン,鶏がら	642 kcal
	たまごスープ		鶏卵	でん粉	人参,玉ねぎ,えのき,ほうれん草	水,鶏がら,塩,醤油	27.6 g
	くだもの（りんご）★				りんご		
24 火	えびのソイクリームライス	○	鶏肉,豆乳,えび,ほたてがい	精白米,米粒麦,油,薄力粉	人参,玉ねぎ,エリンギ,マッシュルーム	水,酒,パプリカ,鶏がら,白ワイン,塩,白こしょう,パセリ	594 kcal
	海藻入りサラダ		茎わかめ	油,ごま油,三温糖	大根,きゅうり,人参,小松菜	米酢,塩,醤油,からし(粉)	21.2 g
	くだもの（ラ・フランス）★				洋梨		
25 水	菊花入りわかめご飯	○	わかめごはんの素	精白米,米粒麦	菊の花	水	594 kcal
	いかの竜田揚げ		いか	油,でん粉,米粉	しょうが	醤油	28.6 g
	ごま和え			白ごま,三温糖	キャベツ,大豆もやし,白菜,人参	醤油	
	みそ汁		削り節,油揚げ,みそ	油,こんにゃく,里芋	人参,ごぼう,しめじ,小松菜	水,だし昆布	
26 木	しょうゆラーメン	○	豚肉,なると	中華麺,油,ごま油	チンゲンサイ,メンマ,もやし,ホールコーン,長ねぎ,しょうが,にんにく	醤油,みりん,塩,鶏がら,水,だし昆布,だし煮干し	621 kcal
	チャーシュー		豚肉	三温糖,でん粉	長ねぎ,にんにく,しょうが	だし汁,醤油,塩,酒,みりん	31.6 g
	ハリハリサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油,三温糖	切干し大根,もやし,キャベツ,人参,小松菜	米酢,醤油,塩,からし(粉)	
	くだもの（早香）★				早香		
27 金	ご飯	○		精白米		水	636 kcal
	きんぴらコロッケ		豚肉,おから	じゃが芋,油,三温糖,薄力粉,パン粉	玉ねぎ,人参,ごぼう	一味唐辛子,醤油,塩,水	21.7 g
	ツナ入り磯あえ		ツナ,のり		人参,キャベツ,大豆もやし	みりん,醤油,酢	
	みそ汁		豆腐,みそ		えのき,玉ねぎ,小松菜	だし削り節,水	
30 月	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン			617 kcal
	シェパーズパイ		豚肉,豆乳	油,薄力粉,オリーブ油,じゃが芋,パン粉	にんにく,玉ねぎ,人参,トマト缶	塩,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース,赤ワイン,パセリ,アルミグラタン皿	24.4 g
	スコッチブロス		ベーコン,ひよこ豆	じゃが芋,押麦	玉ねぎ,セロリ,人参,マッシュルーム,キャベツ,小松菜	水,鶏がら,ベイリーフ(粉),塩,こしょう	
	くだもの(みかん)★				みかん		

※今月の地産地消：こまつなは東京産の食材を使用する予定です。
※食材納入等の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。
※★は特別栽培作物です。