令和８年度１１月　献立予定表

品川区立伊藤学園

日	曜日	給食のない学年	献立	牛乳	使用する主な食品名とその働き			3・4年生 エネルギー［kcal］	3・4年生 たん白質［g］	中学生 エネルギー［kcal］	中学生 たん白質［g］
					主に体の組織を作るもの（赤）	主にエネルギーになるもの（黄）	主に体の調子を整えるもの（緑）				
2	月		ふきよせごはん 魚のてり焼き　おひたし かきたま汁	○	牛乳 鶏肉 ぶり 糸けずり節 卵 豆腐	米 さつまいも もち米 油 三温糖 でんぷん	しめじ 糸こんにゃく さやいんげん しょうが にんじん もやし 小松菜 たまねぎ ねぎ	627	31.0	765	38.7
4	水		シーフードトマトクリームスパゲティ 白菜スープ ぶどうゼリー	○	牛乳 粉チーズ むきえび 生クリーム いか ベーコン アガー	スパゲティ 小麦粉 油 三温糖	ホールトマト マッシュルーム たまねぎ にんにく パセリ 白菜 ねぎ にんじん ぶどうジュース	588	26.0	706	30.5
5	木		鶏ごぼうピラフ レモンサラダ 白いんげん豆のポタージュ	○	牛乳 鶏肉 生クリーム 白いんげん豆ペースト	米 胚芽米 油 三温糖 さつまいも	ごぼう さやいんげん ホールコーン きゅうり にんじん もやし レモン パセリ たまねぎ	597	20.0	717	23.3
6	金	１～４年 ・ ひまわり １～４年	ソースカツ丼 のっぺい汁 みかん	○	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	米 胚芽米 小麦粉 パン粉 油 でんぷん 里芋	大根 小松菜 にんじん 白菜 こんにゃく みかん	692	27.4	846	33.8
9	月		ゆかりごはん 千草焼き　五目きんぴら 野菜汁	○	牛乳 卵 鶏ひき肉 油揚げ	米 胚芽米 油 ごま ごま油 三温糖	ゆかり たまねぎ キャベツ 干しいたけ ごぼう さやいんげん 糸こんにゃく れんこん たけのこ にんじん もやし 大根 小松菜	585	25.9	700	30.4
10	火		ミルクパン 魚の変わりソース　ゆで野菜ごまソース コロコロコーンスープ	○	牛乳 鮭 鶏肉	ミルクパン でんぷん ごま ごま油 ねりごま 三温糖 油 米粉 じゃがいも	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ パセリ ホールコーン クリームコーン	623	28.3	796	35.8
11	水	５･６年	ごはん 下仁田コロッケ　ごまあえ こしね汁	○	牛乳 鶏ひき肉 赤みそ みそ 油揚げ	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 じゃがいも ごま 三温糖 油 里芋	ねぎ にんじん もやし 小松菜 こんにゃく ごぼう ねぎ 干しいたけ	626	20.4	750	24.2
12	木	５･６年	カレーうどん もやしとちくわの甘酢煮 抹茶もっちー	○	牛乳 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 豆乳	冷凍うどん でんぷん ごま 三温糖 油 上白糖 米粉	小松菜 たまねぎ にんじん きゅうり もやし	594	25.8	711	30.6
13	金	２年 ・ ひまわり ２年	チャーハン 豆腐のスープ りんご	○	牛乳 卵 豚ひき肉 鶏肉 豆腐	米 胚芽米 油	ピーマン ねぎ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ もやし たまねぎ りんご	596	24.7	715	29.2
16	月		衣笠丼 わかめサラダ みそ汁	○	牛乳 卵 油揚げ わかめ みそ 豆腐 鶏肉	米 胚芽米 でんぷん ごま ごま油 三温糖	たまねぎ さやいんげん 糸こんにゃく きゅうり にんじん もやし しめじ 小松菜	644	27.0	774	31.6
17	火		きのこごはん ちくわのごま揚げ　白菜のおひたし まめまめ汁	○	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 糸けずり節 みそ 豆腐 大豆	米 胚芽米 三温糖 小麦粉 ごま 油 米粉 じゃがいも	えのきだけ しめじ 干しいたけ きゅうり にんじん 白菜 こんにゃく ねぎ 大根	608	23.6	730	27.7
18	水		みそラーメン 華風野菜 ビーンズポテト	○	牛乳 赤みそ 豚肉 わかめ 大豆	蒸し中華麺 油 ごま ごま油 じゃがいも でんぷん	たまねぎ もやし にら ねぎ しょうが きゅうり にんじん キャベツ にんにく	595	25.1	713	29.7
19	木	１年 ・ ひまわり １年	ごはん 魚のごまみそ焼き　切り干し大根のハリハリ漬け けんちん汁	○	牛乳 みそ 赤みそ さわら 油揚げ 豆腐	米 ごま ごま油 三温糖 じゃがいも 油	きゅうり にんじん もやし 切り干し大根 ねぎ ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく	584	26.1	705	32.6
20	金	５年 ・ ひまわり ５年	きなこビスキュイパン ホワイトシチュー コールスロー	○	牛乳 卵 きなこ 生クリーム 豚肉	丸パン バター 三温糖 じゃがいも 小麦粉 油	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン	643	24.4	802	29.6
24	火		ごはん 魚の塩焼き　カルちゃん大根 さつま汁	○	牛乳 さば ちりめんじゃこ 鶏肉 みそ	米 胚芽米 三温糖 さつまいも 油	きゅうり にんじん 大根 たまねぎ ねぎ 小松菜 こんにゃく ごぼう	618	26.7	755	33.2
25	水		カレーピラフチキントマトソースかけ 洋風卵スープ みかん	○	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	米 三温糖 油 じゃがいも でんぷん	ホールトマト マッシュルーム たまねぎ ピーマン しょうが にんにく パセリ セロリ キャベツ にんじん みかん	639	24.8	765	29.1
26	木		ひじきごはん いわしの漬け揚げ　野菜のにんにく醤油あえ みそ汁	○	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 小いわし 糸寒天 みそ 生揚げ	米 胚芽米 三温糖 でんぷん 油 米粉 ごま ごま油	干しいたけ 糸こんにゃく にんじん しょうが もやし 小松菜 にんにく たまねぎ キャベツ	601	26.7	723	31.2
27	金		チーズトースト コーンシチュー オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳 スライスチーズ 生クリーム 鶏肉	食パン じゃがいも 小麦粉 油 三温糖	パセリ クリームコーン ホールコーン きゅうり にんじん 小松菜 たまねぎ キャベツ	600	26.3	746	32.2
28	土		赤飯 とりのからあげ　煮びたし すまし汁　カルピスゼリー	○	牛乳 小豆 鶏肉 油揚げ かまぼこ なると わかめ 粉寒天	米 黒ごま もち米 でんぷん 油 三温糖	しょうが にんにく キャベツ 小松菜 たまねぎ にんじん 大根 みかん	688	25.0	843	31.0

☆献立は行事や食材納入の都合により変更する場合があります。