令和8年度　　# 11がつのこんだてひょう

品川区立城南第二小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	あか 血や肉をつくる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	家庭で補ってほしい食材
2	月	○	あきのかおりごはん　さけのてりやき いなかじる	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　さけ　みそ とうふ	こめ　はいがまい さつまいも　さとう　あぶら	にんじん　しめじ　しょうが ねぎ　だいこん　こまつな ごぼう　たまねぎ	599 27.0	果実類 卵類
3	火		文化の日（ぶんかのひ）					
4	水	○	「ノラネコぐんだんラーメンやさん」より「しょうゆラーメン」 図書コラボメニュー（としょ） ★しょうゆラーメン　かふうやさい さつまいもごまだんご	ぎゅうにゅう　ぶたにく しろいいんげんまめ	ちゅうかめん　あぶら ごまあぶら　ごま　さつまいも さとう　しらたまこ	ほうれんそう　もやし ホールコーン　ねぎ　たまねぎ にんじん　しょうが　にんにく きゅうり　キャベツ	601 22.4	きのこ類 魚介類
5	木	○	セサミトースト　ポークシチュー みかん	ぎゅうにゅう　ぶたにく きんときまめ	ミルクしょくパン　バター ごま　はちみつ　あぶら こめこ　ザラメ　じゃがいも	マッシュルーム　にんじん たまねぎ　にんにく　みかん	645 22.8	藻類 小魚類
6	金	○	★11/8はいい歯の日（はいのひ）　かみかみこんだて★ ごはん　かみかみふりかけ さわらのしょうがふうみやき　とんじる	ぎゅうにゅう　ちりめんじゃこ きざみこんぶ　いとけずりぶし さわら　みそ　ぶたにく	こめ　はいがまい　さとう じゃがいも　あぶら	ねぎ　しょうが　にんじん だいこん　こまつな　こんにゃく ごぼう	561 28.7	種実類 果実類
9	月	○	「モンスター・ホテルでパーティーだ」より「サイダーポンチ」 図書コラボメニュー（としょ） ちゅうかどん　ビーンズポテト ★サイダーポンチ	ぎゅうにゅう　えび いか　ぶたにく　だいず	こめ　はいがまい　でんぷん あぶら　じゃがいも	にんじん　はくさい ほししいたけ　こまつな たまねぎ　たけのこ　おうとう パインアップル　みかん	635 23.0	藻類 卵類
10	火	○	わかめごはん　さばのなんぷうやき さつまじる	ぎゅうにゅう　わかめ さば　とりにく　みそ	こめ　はいがまい　ごま さつまいも　あぶら	しょうが　たまねぎ　にんじん だいこん　こまつな　こんにゃく ごぼう	586 25.6	果実類 きのこ類
11	水	○	チリビーンズライス　とうにゅうスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく だいず　なまクリーム とうにゅう　とりにく こなかんてん	こめ　はいがまい　あぶら さとう　じゃがいも　こめこ	トマトジュース　にんじん たまねぎ　マッシュルーム セロリ　にんにく　しょうが はくさい　こまつな りんごジュース　アセロラジュース	656 22.8	種実類 魚介類
12	木	○	プルコギどん　わかめスープ りんご	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　わかめ	こめ　はいがまい　ごま あぶら　ごまあぶら　さとう	りんご　たまねぎ　もやし にんじん　にら　しょうが にんにく　ねぎ　たけのこ	577 22.1	いも類 きのこ類
13	金	○	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　コロコロコーンスープ	ぎゅうにゅう　もうかざめ なまクリーム　とうにゅう	ショートニングパン　こむぎこ でんぷん　あぶら　ごまあぶら ごま　さとう　じゃがいも　こめこ	にんにく　きゅうり　にんじん もやし　クリームコーン ホールコーン　パセリ　たまねぎ	644 26.4	果実類 肉類
16	月	○	「ほげちゃんとおともだち」より「さつまいもケーキ」 図書コラボメニュー（としょ） シーフードトマトクリームスパゲッティ はくさいスープ　★さつまいもケーキ	ぎゅうにゅう　こなチーズ なまクリーム　いか　ベーコン たまご　とうにゅう	スパゲッティ　あぶら　こめこ さつまいも　バター　こむぎこ ごま　さとう	ホールトマト　マッシュルーム たまねぎ　にんにく　にんじん ねぎ　はくさい	663 24.1	果実類 藻類
17	火	○	ぶたどん　もやしのあまずに のっぺいじる	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　なまあげ	こめ　はいがまい　ごま さとう　あぶら　ごまあぶら でんぷん　さといも	たまねぎ　いとこんにゃく きゅうり　にんじん　もやし　だいこん こまつな　こんにゃく　しょうが	577 23.8	小魚類 卵類
18	水	○	ごはん　あじのこうみあげ チャーホーサイ　サンラータン	ぎゅうにゅう　あじ　ぶたにく たまご	こめ　はいがまい　こむぎこ ごまあぶら　さとう　でんぷん あぶら　はるさめ	ねぎ　にんじん　もやし　キャベツ たまねぎ　にら　にんにく　しょうが えのきだけ　チンゲンサイ ほししいたけ　はくさい　たけのこ	604 25.7	豆製品 藻類
19	木	○	コーンピラフ　こまつなサラダ しろいんげんまめのポタージュ	ぎゅうにゅう　とりにく なまクリーム　とうにゅう しろいんげんまめ	こめ　はいがまい　あぶら さとう　バター　さつまいも	ピーマン　ホールコーン にんじん　たまねぎ　きゅうり キャベツ　こまつな　パセリ	559 18.2	きのこ類 魚介類
20	金	○	ごはん　とうふハンバーグ じゃこあえ　みそしる	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたひきにく　しらす みそ　あぶらあげ	こめ　はいがまい　パンこ さとう　でんぷん　ごまあぶら	ねぎ　ほししいたけ　にんじん きゅうり　もやし　キャベツ えのきだけ　だいこん　こまつな	572 24.1	いも類 種実類
23	月		勤労感謝の日（きんろうかんしゃのひ）					
24	火	○	★11/24は 和食の日（わしょくのひ）★ さといもごはん　ごまあえ とうふのうまに　みかん	ぎゅうにゅう　とりにく　みそ ぶたにく　とうふ	こめ　はいがまい　あぶら さといも　さとう　ごま でんぷん	ごぼう　にんじん　さやいんげん もやし　こまつな　ほししいたけ たけのこ　はくさい　ねぎ みかん	610 24.3	藻類 小魚類
25	水	○	ミルクパン　てりやきチキン コールスロー　ミネストローネ	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン	ミルクパン　さとう　あぶら マカロニ　じゃがいも	しょうが　たまねぎ　にんじん キャベツ　ホールコーン パセリ　セロリ	559 26.7	豆類 果実類
26	木	○	ビビンバ　はるさめスープ りんご	ぎゅうにゅう　たまご　みそ ぶたにく　わかめ	こめ　はいがまい　ごま ごまあぶら　あぶら　さとう はるさめ	こまつな　もやし　ねぎ にんじん　にんにく　しょうが もやし　たまねぎ　りんご	589 24.6	いも類 魚介類
27	金	○	ごもくうどん　わかさぎのからあげ ツナひじきサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　やきちくわ わかさぎ　ひじき　ツナ	うどん　さといも　さとう こむぎこ　でんぷん　あぶら	ねぎ　だいこん　こまつな ほししいたけ　にんじん　しょうが きゅうり　キャベツ	549 26.2	種実類 卵類
30	月	○	ごはん　たまごやき　にくじゃが きっかみかん	ぎゅうにゅう　たまご ぶたひきにく　ぶたにく	こめ　はいがまい　さとう あぶら　じゃがいも	こまつな　ほししいたけ たまねぎ　にんじん いとこんにゃく　さやいんげん みかん	636 26.8	豆製品 藻類

11月の給食目標

「よくかんで食べよう」

よくかんで食べると、だ液のぶんぴつ量がふえ、虫歯の予防になります。11月8日はいい歯の日です。カミカミマークのあるメニューを意識しながら、よくかんで食べましょう。

カミカミマーク

かみごたえのあるメニューです。大人になっても健康な歯でいられるよう、1日30回を目標に食べてみましょう。

11月24日は、「和食の日」

和食は、日本の伝統的な食文化です。「和食の日」は、和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。給食のみそ汁やすまし汁には、かつおぶしからとった「だし」が入っています。和食の基本の「だし」を味わって、給食を食べましょう。

11月は、「読書月間」

給食では、本を題材にした図書コラボメニューを提供します。学校の図書室では、本の展示、貸出を行います。