



11月こんだてひょう



令和8年（2026年）

江東区立香取小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんばく質 食塩相当量
4 水	○ごはん	○	☆さばのみそ煮 ☆菊花あえ △にらたま汁	牛乳（飲用）、さば 削り節、豆腐、鶏卵	米、砂糖、でん粉	しょうが、はくさい、もやし こまつな、きくの花、ねぎ、にら	635 kcal 31.5 g 2.9 g
5 木	☆チキンカレーライス	○	◎ブロッコリーサラダ *りんご	牛乳（飲用）、鶏肉	米、油、じゃがいも バター、小麦粉、ごま油 砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、いちごジャム キャベツ、きゅうり ブロッコリー、りんご	698 kcal 23.0 g 2.2 g
6 金	○わかめごはん	○	☆たまご焼き ☆ゆで野菜（ごまかけ） △豚汁	牛乳（飲用）、鶏卵、豚肉 削り節、豆腐 炊き込みわかめ	米、油、砂糖、白ごま じゃがいも	にんじん、たけのこ、しいたけ はくさい、もやし、こまつな ごぼう、だいこん、ねぎ	633 kcal 28.3 g 2.5 g
9 月	＃みそだれ焼き肉丼	○	△のっぺい汁 *柿	牛乳（飲用）、豚肉 削り節、鶏肉、油揚げ	米、油、砂糖、ごま油 白ごま、でん粉、さといも こんにゃく	にんじん、たまねぎ、もやし 白ら、にんにく、しいたけ ごぼう、だいこん、こまつな、柿	661 kcal 28.5 g 2.8 g
10 火	○茶めし	○	☆おでん *ごまだれゆで野菜	牛乳（飲用）、昆布 削り節、がんもどき つみれ、揚げボール	米、こんにゃく じゃがいも、砂糖、油 ごま油、白ごま	だいこん、キャベツ、きゅうり にんじん、コーン	626 kcal 25.3 g 3.0 g
11 水	○さつまいもごはん	○	☆白身魚の甘酢 ☆ゆで野菜（塩こんぶ入り） △みそ汁	牛乳（飲用）、ホキ 塩昆布、削り節、豆腐 油揚げ	米、さつまいも、油 でん粉、砂糖	しょうが、はくさい、もやし こまつな、ねぎ	638 kcal 27.9 g 2.6 g
12 木	☆ピラフの ホワイトソースがけ	○	*パリパリポテトサラダ ピーチゼリー	牛乳（飲用）、ベーコン 鶏肉、牛乳、チーズ ゼラチン	米、油、バター、小麦粉 じゃがいも、砂糖 はちみつ	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、ピーチジュース、黄桃缶	698 kcal 23.0 g 2.3 g
13 金	◎ミルクパン	○	☆ビーンズコロケ ☆ゆでキャベツ △めかぶとたまごのスープ	牛乳（飲用）、豚肉、大豆 鶏卵、めかぶわかめ、豆腐	ミルクパン、油 じゃがいも、小麦粉 パン粉、でん粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん えのきたけ、ねぎ	669 kcal 27.0 g 2.8 g
16 月	☆トマトクリーム スパゲッティ	○	◎海草入りはりはりサラダ *りんご	牛乳（飲用）、ベーコン 鶏肉、生クリーム、牛乳 チーズ、ちりめんじゃこ くわわかめ	スパゲッティ、油 ごま油、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん エリンギ、トマト缶 切干しだいこん、キャベツ きゅうり、りんご	646 kcal 25.1 g 2.8 g
17 火	【食育の日】 ☆ビビンバ	○	△わかめスープ みかん	牛乳（飲用）、豚肉、鶏卵 豆腐、わかめ	米、油、砂糖、ごま油 白ごま	しょうが、にんにく、もやし こまつな、えのきたけ たけのこ、ねぎ、みかん	642 kcal 25.4 g 2.7 g
18 水	＃かきあげ丼	○	△さつま汁 *りんご	牛乳（飲用）、いか、鶏卵 削り節、鶏肉、豆腐	米、油、小麦粉、砂糖 さつまいも	たまねぎ、にんじん、だいこん ねぎ、こまつな、りんご	655 kcal 25.1 g 2.2 g
19 木	○ごはん	○	☆豆腐ハンバーグ ☆じゃがいものバターじょうゆ △フォー入りスープ	牛乳（飲用）、豚肉、豆腐 鶏卵、鶏肉	米、油、パン粉 じゃがいも、バター フォー、ごま油	たまねぎ、にんじん、しいたけ こまつな	652 kcal 25.0 g 2.4 g
20 金	◎セサミトースト	○	☆いんげん豆のシチュー *コールスローサラダ	牛乳（飲用）、ベーコン 豚肉、いんげんまめ、牛乳	食パン、白ごま、油 グラニュー糖 じゃがいも、バター 小麦粉、マーガリン	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、コーン	670 kcal 24.1 g 2.7 g
24 火	☆マーボーめん	○	◎ゆで野菜（中華ドレッシング） △フルーツのヨーグルトあえ	牛乳（飲用）、豚肉、豆腐 くわわかめ、ヨーグルト	油、ごま油、中華めん 砂糖、でん粉、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、きゅうり、こまつな もやし、みかん缶、黄桃缶 パイン缶	682 kcal 28.8 g 2.4 g
25 水	○ごはん	○	☆さばのコチュジャン焼き ☆ナムル △コーン入りたまごスープ	牛乳（飲用）、さば、鶏卵	米、砂糖、ごま油 白ごま、油、でん粉	しょうが、にんにく、ねぎ もやし、こまつな、にんじん コーン、えのきたけ	626 kcal 27.7 g 2.5 g
26 木	○中華おこわ	○	☆ししゃものもみじ揚げ ☆ゆで野菜（からしじょうゆ） △みそ汁	牛乳（飲用）、豚肉 ししゃも、鶏卵、削り節 油揚げ、わかめ	もち米、米、ごま油 砂糖、油、小麦粉 白ごま、じゃがいも	しいたけ、たけのこ、にんじん はくさい、もやし、こまつな ねぎ	625 kcal 26.6 g 2.8 g
27 金	◎ガーリックトースト	○	☆大豆のカレーシチュー *わかめとツナのサラダ	牛乳（飲用）、大豆、豚肉 チーズ、わかめ、ツナ	食パン、マーガリン、油 じゃがいも、バター 小麦粉、ごま油、砂糖	にんにく、パセリ、たまねぎ にんじん、トマト、キャベツ きゅうり	665 kcal 26.4 g 3.0 g
30 月	○ごはん	○	☆さけの塩こうじ焼き ☆じゃがいものきんぴら △なめこ汁	牛乳（飲用）、鮭、豚肉 削り節、豆腐、油揚げ	米、油、こんにゃく 砂糖、じゃがいも、白ごま	にんじん、ごぼう、なめこ ねぎ、こまつな	630 kcal 31.2 g 2.4 g

もりつけのおさら・・・○めしわん ☆ふかざら ◎あさざら △しるわん *小ざら ＃どんぶり

* こんだては都合により変更することがあります。



11/2（月）はスポーツフェスティバルの振替休日のためお休みです。
よろしくお願いいたします。