１１月給食だより

江東区立水神小学校
校長　　千葉　一知
栄養士　守田　彩乃

11月は和食月間です！

日本の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。11月24日(火)は「和食の日」です。

給食では、かつお節や干ししいたけを使って、うま味を生かした汁物や煮物など旬の食材を使った料理を作っています。

秋は新米やきのこ類や、栄養を蓄えた魚がおいしい季節です。

自然の恵みに感謝して、旬の食材をいただきましょう。



１１月の給食目標

感謝の気持ちで食事をしよう

今月の行事食

- 赤飯
- ぶりの照り焼き
- じゃがいものきんぴら
- お祝いすまし汁



11月５日(木)の開校記念日のお祝い給食です。

赤飯は、あずきやささげを煮た汁を入れて炊くことで、ご飯がきれいな赤色になります。

水神小学校とみなさんの益々の成長を願って、出世魚のぶりで照り焼きを作ります。

すまし汁には特別な、かまぼこを入れます。

年に一度のお祝い給食を楽しみにしてください。

１１月 献 立 表

2026年

江東区立水神小学校　栄養士　守田

日	主食	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
5 木	赤飯 	ぶりのてりやき じゃがいものきんぴら お祝いすまし汁	牛乳, あずき, ぶり, 豚肉 昆布, 削り節, 豆腐, はんぺん	米, もち米, ごま, 砂糖, でん粉, 油, こんにゃく, じゃがいも, ごま	しょうが, にんじん, ごぼう, ねぎ, こまつな	703 kcal 31.0
6 金	ビビンバ	わかめスープ バナナ	牛乳, 豚肉, 卵, 削り節, 豆腐, わかめ	米, 麦, 油, 砂糖, ごま, ごま油	しょうが, にんにく, もやし, こまつな, にんじん, ねぎ, バナナ	717 kcal 28.8
9 月	シーフードカレー	きゃべつの香りづけ りんご	牛乳, いか えび, 鶏肉	米, 麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, ごま	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, りんご	687 kcal 23.8
10 火	ごはん	いかじゃがいものチリソース 中華ゆで野菜 にらたまスープ	牛乳, いか, わかめ, 卵	米, 麦, 油, でん粉, じゃがいも, ごま油, 砂糖, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, きゅうり, こまつな, もやし, にんじん, はくさい, にら	663 kcal 24.8
11 水	ピザトースト	ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳, チーズ, 鶏肉, ヨーグルト	パン, マーガリン, 油, じゃがいも	にんにく, トマト, ピーマン マッシュルームたまねぎ,, にんじん, キャベツ, りんご みかん, 桃、バナナ	722 kcal 29.7
12 木	高菜とひじきの チャーハン	じゃことコーンのナムル わんたんスープ	牛乳, ひじき, 卵, じゃこ, 豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油, わんたん	しょうが, ねぎ, たかな, こまつな, にんじん, キャベツ, コーン, はくさい, もやし	615 kcal 23.2
13 金	きのこ入り ミートソーススパゲッティ	ポテトのハニーサラダ  柿	牛乳, 豚肉, チーズ	スパゲッティ, 小麦粉, じゃがいも, はちみつ	にんにく, たまねぎ, にんじん, エリンギ, トマト, しめじ, キャベツ, きゅうり, 柿	634 kcal 25.7
16 月	秋の香りごはん	ししゃもの石垣あげ ゆで野菜 なめこ汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ししゃも, 卵, 削り節, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, さつまいも, 小麦粉 ごま	にんじん, しいたけ, しめじ, はくさい, もやし, こまつな, なめこ, ねぎ	614 kcal 26.1
17 火	ごはん 	韓国風肉じゃが こまつなとひじきのナムル 柿	牛乳, 豚肉, ひじき	米, 麦, 油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖, ごま, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, しいたけ, もやし, こまつな, 柿	655 kcal 21.6
18 水	ダイスチーズパン	さけのパン粉やき ブロッコリー入りゆで野菜 白菜とベーコンのスープ	牛乳, さけ, ベーコン	パン, マヨネーズ, じゃがいも, 砂糖, 油	キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, にんじん, たまねぎ, はくさい	627 kcal 32.9
19 木	ピラフ	鶏肉のトマト煮 カルピスゼリー	牛乳, 鶏肉, チーズ, 寒天, ゼラチン, カルピス	米, 麦, バター, 油, じゃがいも, 砂糖	にんじん, にんにく, たまねぎ, キャベツ, トマト, みかん	601 kcal 24.4
20 金	カレー南蛮うどん	はりはりゆで野菜 大学いも 	牛乳, 鶏肉, 削り節, じゃこ, ハム	うどん, でん粉, はるさめ, ごま油, 砂糖, 油, さつまいも, ごま	たまねぎ, にんじん, しいたけ, ねぎ, こまつな, だいこん, キャベツ, きゅうり	636 kcal 23.7
24 火	ごはん	豆腐のハンバーグ  こまつなのあえもの みそ汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, 卵, 削り節, 油揚げ, わかめ	米, 麦, 油, バター, パン 粉, 砂糖, でん粉, ごま油, ごま, じゃがいも	たまねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, ねぎ	689 kcal 29.7
25 水	ハニートースト 	ほたて入りグラタン ひよこ豆入りゆで野菜	牛乳, ベーコン, ほたて えび, 生クリーム, チーズ, ひよこまめ	パン, マーガリン, はちみつ, バター, 油, 小麦粉, ごま油, 砂糖	たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, にんじん	704 kcal 27.2
26 木	ごましおごはん	酢豚 春雨スープ	牛乳, 豚肉, 削り節, 鶏肉, 豆腐	米, 麦, ごま, 油, じゃがいも, でん粉, 砂糖, はるさめ, ごま油	しょうが, たけのこ, にんじん, ピーマン, たまねぎ, しいたけ, はくさい, こまつな	690 kcal 26.9
27 金	高野豆腐のそぼろ丼	しお昆布サラダ 豚汁	牛乳, 豚肉, 高野豆腐, 削り節, のり, 昆布, 豆腐	米, 麦, 油, でん粉, ごま油, 砂糖	しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, いんげん, キャベツ, はくさい, こまつな, ごぼう, だいこん, ねぎ	681 kcal 29.9
30 月	ごはん	さばのしょうがやき  炒合菜 かきたま汁	牛乳, さば, 豚肉, 削り節, 豆腐, 卵	米, 麦, 油, ごま油, はるさめ, でん粉	しょうが, ねぎ, にんにく, にんじん, キャベツ, もやし, にら, こまつな	694 kcal 30.9

※牛乳は毎日つきます。
※食材の都合により献立を変更することが、ありますがご了承ください。