



令和6年 11月予定献立表 パート1

家庭数

谷端小のリクエスト給食、今月は4年生です。(♡が目印)

谷端小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事	アレルギー (飲用牛乳除く)	
5 火	麦ごはん	○		米, 押麦		657 kcal			
	中華丼		豚肉, ★いか, ★うずら卵	サラダ油, ごま油, でんぷん	たけのこ, 乾しいたけ, きくらげ, しめじ, しょうが, にんじん, 玉葱, はくさい, もやし	28.3 g		いか	
	♡ツナぎょうざ		ツナ	ぎょうざの皮, ★マヨネーズ, 小麦粉, 油	玉葱, にら	25.7 g		うずら卵	
						1.8 g		マヨネーズ	
6 水	じゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	米, 玄米		621 kcal			
	生あげのみそ炒め		豚肉, 生あげ	サラダ油, 砂糖, ごま油, でんぷん	しょうが, ピーマン, 赤ピーマン, キャベツ, にんじん	30.9 g			
	沢煮わん		鶏肉, 豆腐		にんじん, だいこん, えのきたけ, ごぼう	24.0 g			
						2.3 g			
7 木	麦ごはん	○		米, 押麦		587 kcal			
	♡焼き魚(塩鮭)		★塩ざけ			26.1 g		さけ	
	カレー肉じゃが		豚肉	じゃがいも, サラダ油, 砂糖	玉葱, にんじん, さやいんげん, しらたき	17.2 g			
	ごま和え			砂糖, ごま	糸こんにゃく, こまつな, もやし	2.3 g			
8 金	ごはん	○		米		631 kcal	全校遠足予備日		
	ソイビーンズカレー		大豆	サラダ油, 小麦粉, はちみつ	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, だいこん, トマト缶, こんにゃく	20.4 g			
	こぎつねサラダ		油揚げ	サラダ油, 砂糖	もやし, キャベツ, にんじん	22.3 g			ヨーグルト
	ヨーグルト		★ヨーグルト			2.1 g			
11 月	麦ごはん	○		米, 押麦		610 kcal			
	のりたまふりかけ		★鶏卵, かつお節, あおのり	ごま油, 砂糖, ごま		27.8 g		たまご	
	豆腐のねぎみそチーズ焼き		豆腐, ★チーズ	小麦粉	ねぎ	20.4 g		チーズ	
	具だくさん汁		豚肉, 豆腐	じゃがいも, サラダ油	こんにゃく, ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	2.4 g			
12 火	麦ごはん	○		米, 押麦		665 kcal			
	親子丼		鶏肉, ★鶏卵	サラダ油, 白玉麩, 砂糖, でんぷん	ねぎ, 玉葱, こまつな	24.5 g		たまご	
	きのこのみぞれ汁		豚肉	でんぷん	なめ, エリンギ, にんじん, はくさい, えのきたけ, しめじ, だいこん, ねぎ, こまつな	25.0 g		チーズ	
	じゃがまるくん		★チーズ, ★鶏卵	じゃがいも, でんぷん, 油		2.5 g			
13 水	うどん	○		冷凍うどん, 砂糖		604 kcal			
	きのこあんかけうどん		鶏肉, かまぼこ, 油揚げ, 刻み昆布	砂糖, でんぷん	しめじ, 生しいたけ, えのきたけ, なめこ, にんじん, ねぎ, こまつな	24.0 g			
	キスの天ぷら		きす	小麦粉, 油		19.3 g			
	さつまいもの天ぷら			さつまいも, 小麦粉, 油		2.4 g			
14 木	麦ごはん	○		米, 押麦		584 kcal			
	さんが焼き		鶏肉, いわしすりみ, 大豆	小麦粉, でんぷん, サラダ油	しょうが, しそ葉, 玉葱, にんじん, ごぼう	27.9 g			
	小松菜の炒めもの			ごま油, 砂糖, でんぷん	こまつな, もやし	16.1 g	♪日本味めぐり「千葉県」		
	♡豚汁		豚肉, 豆腐	じゃがいも, サラダ油	こんにゃく, ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	2.4 g			
15 金	♡セレクトあげパン	○	うぐいすきな粉	★コッペパン, 油, 砂糖	まっちゃん	664 kcal		パン	
	(ココア・まっちゃんいりうぐいすきなこ)			★コッペパン, 油, 砂糖, ★ココア		23.8 g		ココア	
	ポークビーンズ		豚肉, 白いんげんまめ, 金時豆, 大豆	サラダ油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, 玉葱, にんじん, さやいんげん	28.8 g		りんご	
	フルーツポンチ			砂糖	★りんご, パイン缶, ★黄桃缶, みかん缶	1.9 g		もも	
18 月	中華めん	○		中華めん, サラダ油		675 kcal			
	サンマーメン		豚肉	サラダ油, でんぷん, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, もやし, たけのこ, こまつな	27.5 g			
	♡鶏のから揚げ		鶏肉	でんぷん, 小麦粉, 油	しょうが, にんにく	28.9 g	♪日本味めぐり「神奈川県」		
						3.0 g			
19 火	雑穀ごはん	○		米, 五穀米		622 kcal			
	バサのもみじ焼き		バサ, ★ヨーグルト	★マヨネーズ	にんじん	25.6 g		ヨーグルト	
	ひじきのチーズいりサラダ		ひじき, ★チーズ	砂糖, サラダ油	キャベツ, だいこん, にんじん	25.5 g		マヨネーズ	
	具だくさんみそ汁		豆腐	さといも, サラダ油	こんにゃく, ごぼう, にんじん, ねぎ, だいこん	2.3 g		チーズ	

※アレルギー食品には記号★を表示しています。

裏面もあります。

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。



令和6年 11月予定献立表 パート2

谷端小のリクエスト給食、今月は4年生です。(♡が目印)

谷端小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事	アレルギー (飲用牛乳除く)
20水	さつまいもごはん	○		米, さつまいも, ごま		673 kcal		
	ザーサイ肉豆腐		豆腐, 豚肉	サラダ油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんじん, たけのこ, はくさい, 乾しいたけ, しょうが, にんにく, ザーサイ	26.3 g		
	あしたばドーナツ		豆腐	小麦粉, 白玉粉, 砂糖, サラダ油, 油, 粉糖	あしたば粉	24.4 g		
						2.7 g		
21木	麦ごはん	○		米, 押麦		602 kcal		
	和風ハンバーグ		豚肉, 鶏肉, 大豆	ごま, でんぷん, 砂糖, サラダ油	ねぎ	25.9 g		
	うの花炒り		鶏肉, 油揚げ	サラダ油, 砂糖	にんじん	17.9 g		
	具だくさん汁		豆腐	サラダ油, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな, 糸こんにゃく	2.3 g		
	果物(みかん)				みかん			
22金	麦ごはん	○		米, 押麦		682 kcal	11月24日は『和食の日』	さわら
	さわらの西京焼き		★さわら	砂糖	しょうが	28.2 g		
	ゆかり和え		わかめ		キャベツ, だいこん, にんじん, ゆかり	15.8 g		
	のっぺい汁		鶏肉, 豆腐	さといも, でんぷん	にんじん, ごぼう, ねぎ, こんにゃく	1.9 g		
	水ようかん		寒天, こしあん	砂糖				
25月	ごはん	○		米		616 kcal		
	ピーマン肉づめ焼き		鶏肉, 大豆, 豆腐	サラダ油, でんぷん, 小麦粉, 砂糖	玉葱, ピーマン	24.4 g		マヨネーズ
	れんこんサラダ		ツナ	★マヨネーズ, ごま	れんこん, コーン, こまつな	20.8 g	♪ブックメニュー 「グリーンマントのピーマンマン」	
	さつまい		鶏肉, 豆腐, 油揚げ	さつまいも, サラダ油	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, こんにゃく	2.3 g		
26火	滝野川ごぼう焼きそば	○	豚肉, あおのり	サラダ油, 中華めん	にんじん, 玉葱, キャベツ, りょくとうもやし, 滝野川ごぼう	590 kcal		
	甘酒タンドリーチキン		鶏肉, 豆乳	サラダ油, 甘酒	にんにく, しょうが	29.6 g		たまご
	コーンスープ		★鶏卵	ごま油, でんぷん	にんじん, えのきたけ, こまつな, コーン, クリームコーン缶	24.2 g	3年トキハソース出前授業 保護者給食試食会	
						3.2 g		
27水	麦ごはん	○		米, 押麦		590 kcal		
	まーぼー豆腐		豆腐, 鶏肉, 大豆	サラダ油, ごま油, でんぷん	乾しいたけ, にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, 玉葱, にら	27.1 g		
	ワンタンスープ		鶏肉	ごま油, ワンタンの皮	にんじん, はくさい, ねぎ, ほうれんそう	17.2 g	10月うまれ	
						2.4 g	パースデー給食の日	
28木	セレクトジュース	○			オレンジ, ぶどう, パイン	578 kcal		
	きびごはん		米, きび			21.2 g	みんなで給食	
	もやしつくね		鶏肉, 大豆	でんぷん, パン粉, サラダ油, 砂糖	もやし, ねぎ, しょうが	5.8 g	(食物アレルギー 対応なし)	
	糸寒天のごま酢和え		寒天	サラダ油, 砂糖, ねりごま, ごま	にんじん, こまつな, もやし, ねぎ, しょうが	3.0 g		
	きりたんぼ汁		鶏肉	きりたんぼ, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, 根深ねぎ, ほうれんそう			
29金	♡やばたーぱん	○	★脱脂粉乳	強力粉, 砂糖, ★バター		557 kcal		脱脂粉乳・バター
	シーフードと白菜のシチュー		★ほたて, ★えび, ★いか, ★牛乳, 豆乳, ★生クリーム	サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, ★バター	にんじん, 玉葱, はくさい, ブロッコリー	25.0 g		ほたて・えび
	春雨サラダ			はるさめ, 砂糖, サラダ油	にんじん, もやし	22.6 g		いか
						2.6 g		牛乳・生クリーム

3・4年生の栄養価です。
(1・2年は0.9倍、5・6年は1.1倍)

※アレルギー食品には記号★を表示しています。

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談



日本には、正月などの年中行事や、誕生や成人などの記念日に食べる特別な料理があります。これを「行事食」といい、それぞれ健康や長寿などの願いが込められています。

一般社団法人和食文化国民会議では、「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として、11月24日を“いい日本食”の語呂合わせから「和食の日」と制定しています。