

令和7年度



11月献立表



目黒区立碑小学校
校長 大塚 晋一

11月の給食目標:感謝して食べよう

日	献立名	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
4 火	吹き寄せご飯	鶏肉もも	精白米,もち米,くり,つきこんにゃく,砂糖	にんじん,しめじ,たけのこ(水煮)	569 kcal
	かつおの竜田揚げ	かつお	でん粉,油	しょうが汁,にんにく	27.6 g
	むらくも汁	鶏肉もも,たまご	でん粉	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,小松菜	19.7 g
	牛乳	牛乳			2.5 g
5 水	チリビーンズライス	鶏ひき肉,ひよこめ	精白米,発芽玄米,油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリー, マッシュルーム(水煮),トマトジュース	635 kcal
	鉄骨サラダ	ちりめんじゃこ,まぐろ缶詰,プロセスチーズ	砂糖,油	にんじん,キャベツ	23.0 g
	アセロラゼリー	寒天	砂糖	アセロラジュース	17.8 g
	牛乳	牛乳			1.8 g
6 木	きなこトースト	きな粉	食パン,バター,はちみつ,砂糖		552 kcal
	クリームコーンスープ	豚肉もも,ウィンナー	油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,クリームコーン缶	21.4 g
	みかん			みかん	22.7 g
	牛乳	牛乳			2.2 g
7 金	ごはん		精白米,発芽玄米		563 kcal
	魚のしょうが風味焼き	さわら	三温糖	しょうが,長ねぎ	25.2 g
	切り干し大根のツナあえ	まぐろ缶詰	砂糖,白ごま(すり)	切り干しだいこん,にんじん,キャベツ	15.9 g
	根菜のみそ汁	生わかめ,赤みそ,白みそ	さつまいも	にんじん,ごぼう,だいこん,れんこん	2.0 g
	牛乳	牛乳			
10 月	わかめごはん	わかめ	精白米,発芽玄米		567 kcal
	肉じゃが	豚肉もも	油,つきこんにゃく,じゃがいも,三温糖	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	22.5 g
	もやしとちくわの甘酢	焼きちくわ	三温糖,ごま油,ごま	もやし,きゅうり	14.1 g
	牛乳	牛乳			1.9 g
11 火	スパゲティピザ風ソース	豚肉もも,粉チーズ	スパゲティ,油,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮)	584 kcal
	ポテトのフレンチサラダ		じゃがいも,砂糖,油	にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,たまねぎ	24.7 g
	りんご			りんご	16.2 g
	牛乳	牛乳			2.1 g
12 水	鶏ごぼうピラフ	鶏肉もも	精白米,発芽玄米,油	ごぼう,にんじん,たまねぎ,ホールコーン缶	578 kcal
	洋風卵スープ	ベーコン,たまご		にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな	20.1 g
	フルーツポンチ		砂糖	みかん缶,パイナップル缶,レモン(汁)	18.2 g
	牛乳	牛乳			2.0 g
13 木	ごはん		精白米,発芽玄米		570 kcal
	のりの佃煮	刻みのり	砂糖		29.2 g
	鮭の南部焼き	生鮭	白ごま	しょうが	16.4 g
	さつま汁	鶏肉もも,木綿豆腐,白みそ	こんにゃく,さつまいも	にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	1.9 g
	牛乳	牛乳			
14 金	カレーうどん	豚肉もも	油,冷凍うどん,でん粉,三温糖	たまねぎ,にんじん,こまつな,長ねぎ	555 kcal
	コーンサラダ		砂糖,油	にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン缶	22.0 g
	チョコチップクッキー		薄力粉,砂糖,油,無塩バター		19.8 g
	牛乳	牛乳			2.4 g
17 月	ごはん		精白米,発芽玄米		596 kcal
	いかの甘辛揚げ	いか	でん粉,油,三温糖		23.6 g
	にんにく醤油和え	糸寒天	すりごま,ごま油	こまつな,もやし,にんじん,にんにく	15.6 g
	八戸せんべい汁	鶏肉もも	油,じゃがいも,つきこんにゃく,南部せんべい	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ	2.3 g
	牛乳	牛乳			

8日
いい歯の日
メニュー

6年1組
家庭科献立

日本味めぐり
— 青森県 —

11月献立表（18日～30日）

日	献立名	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
18 火	マーボー豆腐丼	鶏ひき肉, ひよこまめ, 赤みそ, ハチみそ, 木綿豆腐	精白米, 発芽玄米, 油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, にら	642 kcal
	大根サラダ		砂糖, 油	だいこん, きゅうり, にんじん	25.2 g
	フルーツゼリー	寒天	砂糖	みかん缶, 黄桃缶	18.6 g
	牛乳	牛乳			1.9 g
19 水	ミルクパン		ミルクパン		589 kcal
	魚のバーベキューソース	ホキ	でん粉, 油, 三温糖	にんにく, たまねぎ, レモン(汁)	30.4 g
	パセリポテト		じゃがいも	パセリ	19.9 g
	ボルシチ	豚肉もも, きんときまめ	油, 三温糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, エリンギ, キャベツ, トマトジュース	3.0 g
	牛乳	牛乳			
20 木	石狩ごはん	生鮭	精白米, 発芽玄米	さやいんげん	578 kcal
	擬製豆腐	鶏ひき肉, 絞豆腐, たまご	油, 砂糖	にんじん, たまねぎ	27.3 g
	どさんこ汁	豚肉もも, 白みそ, 生わかめ	油, じゃがいも	にんじん, 長ねぎ	18.4 g
	牛乳	牛乳			2.3 g
21 金	ナシゴレン	鶏ひき肉, えび	精白米, 発芽玄米, 油	にんにく, しょうが, たまねぎ, ピーマン, 赤ピーマン	632 kcal
	春雨スープ	鶏肉もも	はるさめ	にんじん, しょうが, こまつな	22.8 g
	さつまいもの揚げ団子	いんげんまめ	さつまいも, 三温糖, 白玉粉, 油		18.4 g
	牛乳	牛乳			2.5 g
25 火	ごはん		精白米, 発芽玄米		591 kcal
	つくね焼き	鶏ひき肉, 白みそ	油, 砂糖	長ねぎ, たまねぎ, にんじん	25.7 g
	豆と小魚のかりかり揚げ	ひよこまめ, かたくちいわし(煮干し)	油, 三温糖		18.6 g
	みそ汁	赤みそ, 白みそ	じゃがいも	えのきたけ, はくさい, こまつな, 長ねぎ	2.0 g
	牛乳	牛乳			
26 水	青菜ごはん	ちりめんじゃこ	精白米, 発芽玄米, ごま	こまつな	680 kcal
	さばのみそ焼き	さば, 白みそ, 赤みそ	砂糖		26.0 g
	豚肉と大根の煮物	豚ばら	油, こんにゃく, じゃがいも, 三温糖	しょうが, だいこん, にんじん, たけのこ(水煮)	30.3 g
	牛乳	牛乳			2.0 g
27 木	ごはん		精白米, 発芽玄米		600 kcal
	ハ宝菜	鶏肉もも	油, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, はくさい, ほうれんそう	22.3 g
	中華風春雨サラダ		はるさめ, ごま油, 砂糖	もやし, にんじん, きゅうり	17.6 g
	柿			かき	2.2 g
	牛乳	牛乳			
28 金	パンプキンパン		パンプキンパン		590 kcal
	ポテトグラタン	鶏ひき肉, 牛乳, スライスチーズ	油, じゃがいも, 薄力粉	たまねぎ, にんじん, パセリ	26.3 g
	かぶのスープ	ベーコン	油	たまねぎ, にんじん, かぶ, かぶ(葉), ホールコーン缶	26.0 g
	牛乳	牛乳			2.9 g
29 土	秋野菜のカレーライス	鶏肉もも, レンズまめ	精白米, 発芽玄米, 油, さといも, 米粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, れんこん, しめじ	626 kcal
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	油, 三温糖	だいこん, きゅうり, にんじん	20.6 g
	りんご			りんご	16.5 g
	牛乳	牛乳			2.0 g

※ 献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

※ 栄養価は中学年のものです。中学年を基準とし、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍となります。