



11月 献立表



家庭数

令和7年度

目黒区立駒場小学校

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
4 火	ご飯	○		精白米、はいが精米		685 kcal
	肉豆腐		豚肉、豆腐	こんにやく、三温糖、でん粉	米ぬか油	25.3 g
	みそ汁		赤みそ、白みそ カットわかめ	じゃがいも		20.7 g
	さつまいものごまだんご		11月2日は「十三夜」	さつまいも、砂糖	豆乳バター、白ごま	2.3 g
5 水	レタスチャーハン	○	たまご、豚ひき肉	精白米、はいが精米、砂糖	米ぬか油	593 kcal
	糸寒天の中華スープ		豚肉、豆腐 糸寒天		米ぬか油、ごま油	22.1 g
	ぶどうゼリー		カラギーナン	砂糖		19.9 g
						2.0 g
6 木	ゆかりご飯	○		精白米、はいが精米	白ごま	629 kcal
	だぶ 佐賀県郷土料理		鶏肉、生揚げ、かまぼこ	こんにやく		27.6 g
	イカ・えびシューマイ		いかすり身、えび、鶏ひき肉	砂糖、でん粉、しゅうまいの皮		17.0 g
	糸こんにやくと野菜のごまみそ和え		白みそ 4年生なし（校外学習のため）	こんにやく、砂糖	白ねりごま	1.9 g
7 金	キャロットフレンチトースト	○	たまご、豆乳	ミルクパン、砂糖	バター	586 kcal
	鶏肉のポトフ		鶏肉	じゃがいも	米ぬか油	24.1 g
	キャベツとコーンのサラダ			砂糖	米ぬか油	22.5 g
						2.3 g
10 月	ご飯	○	北海道郷土料理	精白米、はいが精米		629 kcal
	ほてっと汁		鶏肉	こんにやく、じゃがいも、でん粉	米ぬか油	30.8 g
	鮭のチャンチャン焼き		生鮭、白みそ	砂糖	豆乳バター	15.4 g
	フドウ豆		大豆 刻み昆布	三温糖		2.1 g
11 火	吹き寄せご飯	○	鶏肉	精白米、もち米、さつまいも、砂糖	にんじん、さやいんげん	604 kcal
	すまし汁		カットわかめ	焼きふ	ほうれんそう	28.9 g
	さばの塩焼き		まさば			21.4 g
	もやしの甘酢あえ		油揚げ	砂糖	ごま油	2.5 g
12 水	けいちゃん丼	○	鶏肉、赤みそ	精白米、はいが精米、三温糖、でん粉	米ぬか油、ごま油	604 kcal
	呉汁 岐阜県郷土料理		大豆、豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ		にんじん、こまつな	25.2 g
						18.6 g
						2.4 g
13 木	秋のカレーライス	○	豚肉	精白米、はいが精米、さつまいも、薄力粉	米ぬか油、豆乳バター	636 kcal
	もやしのサラダ			砂糖	米ぬか油、ごま油	21.2 g
						18.6 g
						1.8 g
14 金	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉、大豆 粉チーズ	スパゲティ、砂糖	米ぬか油、豆乳バター	594 kcal
	ゆで野菜サラダ			砂糖	米ぬか油	26.7 g
						21.1 g
						1.8 g

栄養価は中学年（3,4年）対象です。1,2年生は0.9倍、5,6年生は1.1倍の数値です。献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。



11月8日は「いい歯の日」

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する	消化を助け、栄養の吸収がよくなる	味がよくわかり、味覚が発達する	脳が活性化し、集中力が高まる



令和7年度

目黒区立駒場小学校

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
17月	ご飯			精白米、はいが精米		597 kcal
	豆腐とイカの チリソース	豆腐、いか		砂糖、でん粉	にら	23.7 g
	中華風サラダ			はるさめ、砂糖	にんじん	17.2 g
						2.3 g
18火	わかめご飯	わかめ		精白米、はいが精米	白ごま	615 kcal
	めった汁	豚肉、赤みそ、 白みそ、油揚げ		こんにやく、 さつまいも	にんじん	24.9 g
	魚の竜田揚げ	ホキ		でん粉	米ぬか油	19.9 g
	ごま和え	石川県郷土料理（めった汁）		砂糖	白ごま	2.5 g
19水	サンマー麺	豚肉		冷凍ラーメン、でん粉	米ぬか油	603 kcal
	切干大根の 中華風サラダ			砂糖	ごま油	22.1 g
	芋けんぴ			さつまいも、砂糖	米ぬか油	19.5 g
		神奈川県ご当地メニュー（サンマー麺）				2.7 g
20木	メロンパン	豆乳	脱脂粉乳	強力粉、砂糖、 薄力粉、グラニュー糖	豆乳バター	620 kcal
	レンズ豆入り野菜スープ	鶏肉、レンズまめ		じゃがいも	オリーブ油	21.2 g
	海藻サラダ		カットわかめ	砂糖	ごま油	22.0 g
						2.2 g
21金	クファージュシー	豚ばら、豚肉	刻み昆布	精白米、はいが精米、 砂糖	ごま油	604 kcal
	もずくスープ	豆腐	もずく		白ごま	20.1 g
	サーターアランダギー	豆乳		三温糖、薄力粉	米ぬか油、白すりごま	21.2 g
		沖縄県郷土料理		4年生なし（デフリンピック観戦のため）		2.0 g
25火	ご飯	11月24日は「和食の日」		精白米、はいが精米		612 kcal
	かんぴょうの卵とじ汁	豆腐、たまご		でん粉	こまつな	23.4 g
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ	でん粉	米ぬか油	18.3 g
	じゃがいものほろ煮	鶏ひき肉	栃木県郷土料理（かんぴょう）		じゃがいも、砂糖、 でん粉	2.2 g
26水	キムチ丼	豚ばら、豚肉、八丁みそ		精白米、はいが精米、 砂糖、でん粉	米ぬか油、ごま油	672 kcal
	ワカメスープ	豆腐	カットわかめ		ごま油	25.2 g
	チーズホットク		クリームチーズ、 シュレッドチーズ	強力粉、白玉粉、砂糖	米ぬか油	22.0 g
		世界の料理：大韓民国				2.6 g
27木	フティエラ	ロースハム	シュレッドチーズ	ソフトフランスパン	オリーブ油	635 kcal
	アリオッタ	ベーコン、鶏肉、 むきえび		じゃがいも	米ぬか油	25.8 g
	りんごジュレ	カラギーナン		砂糖		24.8 g
		世界の料理：マルタ共和国（フティエラ・アリオッタ）				2.6 g
28金	ご飯	福岡県郷土料理（がめ煮）		精白米、はいが精米		611 kcal
	すまし汁	豆腐			にんじん、 ほうれんそう	25.9 g
	魚のごまみそ焼き	まさば、赤みそ		砂糖、でん粉	白ごま	20.2 g
	がめ煮	鶏肉		こんにやく、さといも、 三温糖	米ぬか油	1.9 g

（18回）栄養価は中学年（3、4年）対象です。1、2年生は0.9倍、5、6年生は1.1倍の数値です。献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

11月24日は 和食の日

1 多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支 える栄養バランス



3 自然の美しさや季節 の移ろいの表現



4 正月などの年中行事 との密接な関わり



©少年写真新聞社2020

給食では、
25日にわかさぎのから揚げを主
菜とした、一汁二菜の和食を提
供します。