



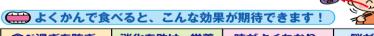
令和7年度

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
	ご飯				精白米,はいが精米				685 kcal
_	肉豆腐	0	豚肉,豆腐		こんにゃく, 三温糖, でん粉	米ぬか油	にんじん, さやいんげん	玉葱, 長ねぎ	25.3 g
4 火	₩ ₭ 計		赤みそ, 白みそ	カットわかめ	じゃがいも		2 (3 /3///3	玉葱	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
	レタスチャーハン	0	たまご, 豚ひき肉	,	精白米,はいが精米, 砂糖	米ぬか油		しょうが, にんにく, 長ねぎ, レタス	593 kcal
٦	糸寒天の中華スープ		豚肉. 豆腐	糸寒天	珍格	米ぬか油,ごま油	にんじん, こまつな	しょうが, たけのこ, もやし, 長ねぎ	22.1 g
5 水	ぶどうゼリー		カラギーナン		砂糖			ぶどうジュース,	19.9 g
								りんごジュース	2.0 g
	ゆかりご飯	o			精白米,はいが精米	白ごま			629 kcal
	たぶ 佐賀県郷土料理		鶏肉, 生揚げ, かまぼこ		こんにゃく		にんじん	れんこん, ごぼう	27.6 g
6 木	イカ・えびシューマイ		いかすり身,えび,		砂糖,でん粉,			しょうが, 玉葱	17.0 g
	糸こんにゃくと		<u>鶏ひき肉</u> 白みそ 4年生	なし(校外学習のため)	しゅうまいの皮 こんにゃく, 砂糖	白ねりごま	こまつな, にんじん	もやし	17.0 g - 1.9 g
	野菜のごまみそ和え キャロット		たまご、豆乳		▮ ミルクパン, 砂糖	バター	にんじん		586 kcal
	フレンチトースト 鶏肉のポトフ	-			じゃがいも	米ぬか油	にんじん,かぶ(葉)	にんにく,玉葱,	-
7 金	キャベツとコーンの		鶏肉		砂糖	米ぬか油	にんじん	キャベツ, かぶきゅうり, キャベツ,	24.1 g
	サラダ							ホールコーン、玉葱	22.5 g
					精白米,はいが精米				2.3 g
	ご飯	北海	道郷土料理		こんにゃく	米ぬか油	にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん,	629 kcal
10 月	ぽてっと汁	0	鶏肉		じゃがいも, でん粉砂糖	豆乳バター	にんじん	長ねぎ キャベツ, 玉葱,	30.8 g
[鮭のチャンチャン焼き		生鮭,白みそ		三温糖	立れバグ	1270 070	ホールコーン	15.4 g
	プドウ豆		大豆	刻み昆布			l= / l* /	1 41 + 140 -	2.1 g
	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	しめじ, たけのこ	604 kcal
11	すまし汁	0		カットわかめ	焼きふ		ほうれんそう	えのきたけ	28.9 g
火	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	にんじん	もやし	2.5 g
	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	にんじん, こまつな	ニンニク, ショウガ, 玉葱, モヤシ, キャベツ, 長ねぎ	604 kcal
	吳汁		大豆, 豚肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ				にんじん, こまつな	ごぼう,だいこん, 長ねぎ	25.2 g
水	岐阜県郷土料理								18.6 g
									2.4 g
	秋のカレーライス	o	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	ホールトマト, にんじん	玉葱, ニンニク, ショウガ, しめじ, えのきたけ	636 kcal
	もやしのサラダ				砂糖	米ぬか油,ごま油	にんじん	きゅうり,もやし,玉葱	21.2 g
木									18.6 g
	フルゲニッマーレソーフ	\vdash	吹れ キカ ナ ラ	ツェ ブ	スパゲティ, 砂糖	米ぬか油, 豆乳バター	にんじん, ホールトマ	にんにく,玉葱,	1.8 g
	スパゲティミートソース		豚ひき肉, 大豆	粉チーズ	砂糖	米ぬか油	ト(缶),パセリ	マッシュルーム, セリー きゅうり, キャベツ,	594 kcal
	ゆで野菜サラダ	0			1799			ホールコーン	26.7 g
									21.1 g
				0.55 HO 0.55 F					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 献立表 ♦…√√、冷★・・・☆ ▽・・

令和7年度

目黑区立駒場小学校

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		エネルド・一 たんぱく質 脂質 食塩相当量
	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	米ぬか油	にら	しょうが, にんにく, 長ねぎ	23.7 g
A	中華風サラダ	0			はるさめ, 砂糖	ごま油, 白ごま	にんじん	きゅうり,もやし, しょうが	17.2 g
									2.3 g
	わかめご飯		わかめ		精白米,はいが精米	白ごま			615 kcal
	<u>めった汁</u>		豚肉, 赤みそ, 白みそ, 油揚げ		こんにゃく, さつまいも		にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	24.9 g
1//	魚の竜田揚げ		ホキ		でん粉	米ぬか油		しょうが	19.9 g
	ごき和え	石川	県郷土料理(めった汁)		砂糖	白ごま	にんじん	キャベツ, もやし	2.5 g
	サンマー麺	+	豚肉		冷凍ラーメン, でん粉	米ぬか油	にんじん, にら	ニンニク, ショウカ゛, キクラケ゛ 玉葱, モヤシ, キャヘ゛ツ, 長ネギ	603 kcal
	切干大根の 中華風サラダ				砂糖	ごま油	にんじん	切干大根,きゅうり, もやし,しょうが	22.1 g
水	芋けんぴ	0			さつまいも,砂糖	米ぬか油			19.5 g
	神奈川県	ピュ	地メニュー(サンマー麺)						2.7 g
	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
20	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	にんじん, パセリ	にんにく, 玉葱, セロリー, キャベツ	21.2 g
20 木	海藻サラダ	0		カットわかめ	砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり,もやし	22.0 g
									2.2 g
	クファジューシー		豚ばら,豚肉	刻み昆布	精白米,はいが精米, 砂糖	ごま油	にんじん,さやいんげ ん		604 kcal
21	もずくスープ		豆腐	もずく		白ごま	にんじん	長ねぎ	20.1 g
金	サーターアンダギー		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
	ご飯		11月24日は 「	和食の日」	精白米、はいが精米				612 kcal
25 火	かんぴょうの卵とじ汁	0	豆腐, たまご		でん粉		こまつな	かんぴょう, 長ねぎ	23.4 g
火	わかさぎのから揚げ			わかさぎ	でん粉	米ぬか油			18.3 g
	じゃがいのそぼろ煮		鶏ひき肉 栃木県組	『土料理(かんぴょう)	しゃがいも,砂糖, でん粉	米ぬか油	にんじん, さやいんげん	玉葱	2.2 g
	キムチ丼	0	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	にら	ニンニク, ショウガ, 玉葱, 長ねぎ, 白菜キムチ, 白菜	672 kcal
26	ワカメスープ		豆腐	カットわかめ		ごま油		長ねぎ	25.2 g
水	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
	フティーラ	0	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	トマト	キャベツ,玉葱, オリーブ, きゅうりピクルス	635 kcal
141	アリオッタ		ベーコン, 鶏肉, むきえび		じゃがいも	米ぬか油	にんじん, ホールトマト, かぶ(葉)	にんにく,セロリー, 玉葱,かぶ	25.8 g
木	りんごジュレ		カラギーナン		砂糖			りんごジュース, りんご缶	24.8 g
	世界の料理:マルタ共和国(フティーラ・アリオッタ)								2.6 g
	ご飯 福岡県郷土料理(がめ煮)				精白米,はいが精米				611 kcal
28	すまし汁		豆腐				にんじん, ほうれんそう	長ねぎ	25.9 g
	魚のごまみそ焼き	0	まさば, 赤みそ		砂糖,でん粉	白ごま		しょうが	20.2 g
	<u>がめ煮</u>		鶏肉		こんにゃく,さといも, 三温糖	米ぬか油	にんじん, さやいんげん	ごぼう, れんこん	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

平成25年に「和食;日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形 受け継いでいくことが大切です。

その持ち味の尊重











1 多様で新鮮な食材と 2 健康的な食生活を支 3 自然の美しさや季節 4 正月などの年中行事 との密接な関わり



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。