



令和7年 11月 献立表

目黒区立東山小学校

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	その他	エネルギー たんぱく質
4 火	ごはん			精白米			600 kcal
	わかたけ汁		生わかめ		たけのこ	かつお厚削り節、塩、しょうゆ、こしょう	24.4 g
	和風ハンバーグ	○	★豚ひき肉、鶏ひき肉、★牛乳、★たまご	米油、★パン粉(生)、三温糖、でん粉	玉葱	塩、こしょう、ナツメグ、かつお厚削り節、しょうゆ、酒、本みりん、酢	
	コールスローサラダ			米油	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン	酢、塩、こしょう	
	果物(オレンジ)				オレンジ		
5 水	ごはん			精白米			670 kcal
	肉じゃが	○	★豚肉	米油、しらたき、じゃがいも、三温糖	にんじん、玉葱、さやいんげん	かつお厚削り節、酒、しょうゆ、塩、本みりん	28.1 g
	さばのおろし煮		★まさば	★薄力粉、でん粉、なたね油	だいこん	しょうが、酒、しょうゆ、かつお厚削り節、みりん	
	ごま和え			砂糖、★ごま(いり)、★白ごま(すり)	こまつな、もやし、にんじん、はくさい	しょうゆ、酒	
6 木	ごはん			精白米			632 kcal
	生揚げと豚肉のみそ炒め	○	★豚肉、赤みそ、生揚げ	米油、砂糖、でん粉	玉葱、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、もやし、キャベツ	しょうゆ、本みりん、トウバンジャン	26.6 g
	にら玉スープ		★たまご	でん粉	長ねぎ、にら	かつお厚削り節、しょうゆ、塩	
	果物(りんご)				★りんご		
7 金	ごはん			精白米、水稻穀粒(発芽玄米)			578 kcal
	切干大根のみそ汁	○	油揚げ、赤みそ、白みそ		切干しだいこん、こまつな	かつお厚削り節	29.8 g
	いかの香味焼き		するめいか、白みそ	米油	しょうが、にんにく、長ねぎ	本みりん、しょうゆ	
	大豆とじゃこのサラダ		大豆、ちりめんじゃこ	でん粉、なたね油、砂糖、米油、ごま油	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、長ねぎ	酢、しょうゆ	
10 月	コーンもやしラーメン	○		★蒸し中華麺、米油	にんにく、しょうが、玉葱、もやし、にんじん、ホールコーン、たけのこ、長ねぎ、にら	鶏がら、酒、塩、しょうゆ、オイスターソース、こしょう、ラー油	590 kcal
	ごぼうのからあげ			砂糖、でん粉、なたね油	ごぼう	しょうゆ、本みりん、酒、だし汁、塩	17.5 g
	ミカンゼリー		カラギーナン	砂糖	オレンジジュース、みかん缶		
11 火	サーモンピラフ	○	★生鮭	精白米、★バター、米油	玉葱、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム(水煮)、さやいんげん	白ワイン、塩、こしょう	640 kcal
	クリームチャウダー		★ベーコン、鶏肉もも、あさり(水煮)、大豆、★牛乳、★生クリーム	米油、じゃがいも、★薄力粉	玉葱、にんじん、パセリ	白ワイン、鶏がら、ロリエ、塩、こしょう	24.7 g
	果物(柿)				かき		
12 水	ご飯			精白米、★精麦			591 kcal
	麻婆豆腐	○	★豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ、絹ごし豆腐	米油、砂糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、長ねぎ、にら	しょうゆ、酒、トウバンジャン、テンメンジャン	25.8 g
	卵スープ		鶏肉むね、★たまご	米油、でん粉	たけのこ、にんじん、こまつな	鶏がら、塩、しょうゆ、酒、こしょう	
	中華風きゅうり			砂糖、ごま油、★ごま(いり)	きゅうり	しょうゆ、米酢、塩、ラー油	
13 木	カレーライス	○	鶏ひき肉	精白米、水稻穀粒(発芽玄米)、米油、じゃがいも、★薄力粉	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん	鶏がら、ロリエ、塩、こしょう、カレー粉、トマトケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、ナツメグ(粉)、グローブ(粉)	700 kcal
	バリバリチキン		鶏肉むね	上新粉、コーンフレーク、なたね油	にんにく	塩、こしょう、白ワイン	24.7 g
	手作り福神漬け			砂糖	だいこん、れんこん、きゅうり、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、塩	
	菊花みかん				みかん		
14 金	パイナップル	○		★パイナップル			604 kcal
	えびマカロニグラタン		★ベーコン、★むきえび、★牛乳、★ピザチーズ	米油、★マカロニ★バター、★薄力粉	玉葱、マッシュルーム、にんじん	塩、こしょう	23.5 g
	3色サラダ			砂糖、オリーブ油	にんじん、ブロッコリー、ホールコーン、にんにく	酢、塩、白こしょう、しょうゆ	
17 月	五目ごはん	○	干ひじき、油揚げ、鶏肉もも	精白米、砂糖	にんじん、さやいんげん	しょうゆ、塩	667 kcal
	芋煮		★豚肉	さといも、こんにやく、砂糖	長ねぎ	かつお厚削り節、酒、塩、しょうゆ	24.4 g
	ココア蒸しパン		★牛乳、★たまご	★薄力粉、★バター、砂糖		ベーキングパウダー、ビュアココア	
18 火	イエローライス	○		★バター、精白米	パセリ	ターメリック、塩	617 kcal
	ポボティ		★豚ひき肉、調製豆乳、★牛乳、★たまご	米油、★パン粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、レモン(汁)、あんずジャム	塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース	25.1 g
	ポトジェコス		ひよこめ	オリーブ油、じゃがいも	玉葱、にんじん、キャベツ	鶏がら、塩、こしょう	
	果物(オレンジ)				オレンジ		

19 水	ハニートースト			★食パン, ★バター, はちみつ			635 kcal
	グヤーシュ	○	★豚肉, ★ベーコン	米油, じゃがいも, ★薄力粉, 砂糖	セロリー, 玉葱, にんじん, ホールトマト	塩, こしょう, ナツメグ(粉), 赤ワイン, 豚骨, 鶏がら, トマトケチャップ, タイム(粉), グローブ(粉), ロリエ, パプリカ(粉)	20.2 g
	フレンチサラダ			砂糖, 米油	にんじん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン, 玉葱	酢, 塩, こしょう, かし(粉)	
20 木	ごはん			精白米, 水稲穀粒(発芽玄米)			673 kcal
	めった汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ	さつまいも	にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, 葉ねぎ	かつお厚削り節	24.6 g
	鶏の唐揚げ	○	鶏肉もも	でん粉, ★薄力粉, なたね油	しょうが汁, にんにく	塩, しょうゆ, 白こしょう, 酒, ガーリックパウダー	
	目黒の野菜ごましょうゆ和え			砂糖, ★ごま	こまつな, キャベツ, にんじん	しょうゆ, 本みりん	
21 金	さつま芋ご飯			精白米, さつまいも, ★黒ごま		塩	607 kcal
	さんまの塩焼き	○	さんま(筒)			酒, 塩	25.3 g
	だいこんおろし				だいこん	しょうゆ	
	筍とがんもの煮物		鶏肉もも, がんもどき	こんにゃく, 砂糖	たけのこ(ゆで), にんじん	かつお厚削り節, 塩, しょうゆ, 酒	
25 火	茶飯			精白米, 水稲穀粒(発芽玄米), ごま油	だいこん葉	塩, 酒, しょうゆ, 出し昆布	573 kcal
	金沢おでん	○	結び昆布(乾), 焼き竹輪, さつま揚げ, つみれ, はんぺん, ★うずら卵	砂糖, こんにゃく, じゃがいも, ★車ふ, ★竹輪ふ	だいこん	かつお厚削り節, 塩, しょうゆ, 酒, 本みりん	25.0 g
	白菜のゆず漬け				はくさい, きゅうり, にんじん, ゆず	しょうゆ, 塩	
26 水	あんかけ焼きそば	○	★豚肉, いか	米油, ★蒸し中華麺, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, 玉葱, キャベツ, もやし, チンゲンツアイ	塩, こしょう, 酒, かつお厚削り節, しょうゆ	593 kcal
	杏仁豆腐		寒天, ★牛乳	砂糖	パイン缶, みかん缶, ★黄桃缶	バニラエッセンス	23.5 g
27 木	揚げ大豆とじゃこのご飯		大豆, ちりめんじゃこ, あおのり	精白米, なたね油, でん粉, 砂糖		しょうゆ	603 kcal
	鶏団子とオレンジ白菜のスープ	○	鶏ひき肉, ★たまご	でん粉	玉葱, にんじん, はくさい, えのきたけ, だいこん, こまつな	かつお厚削り節, 塩, 酒, しょうゆ, こしょう	24.0 g
	果物(りんご)				★りんご		
28 金	小松菜チャーハン		★たまご, ★豚ひき肉, ちりめんじゃこ	精白米, ★精麦, 米油, 砂糖	にんにく, にんじん, 玉葱, こまつな	しょうゆ, 塩, こしょう, 酒	624 kcal
	かぶのスープ	○	★ベーコン, ★豚肉	米油	玉葱, にんじん, かぶ, かぶ葉	鶏がら, 塩, しょうゆ, こしょう	21.2 g
	ふかしいも			さつまいも			

☆11月の給食回数18回 (中学年平均)エネルギー 622kcal たんぱく質 24.4g

☆都合により、材料や献立を変更することがあります。

