

# 令和7年度11月分献立表

世田谷区立代田小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	麻婆豆腐丼	○	野菜の中華風味 くだもの（りんご）	豚肉,豆腐,牛乳	水稻穀粒(七分つき米),油,さとう, でん粉,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,(干)しいたけ,白菜,きゅうり,りんご	615 Kcal 26.4 g 23.0 g 1.6 g
5 水	パエリア	○	パンフキンサラダ パンナコッタ	鶏肉,むきえび,いか,牛乳,粉寒天,粉 ゼラチン,牛乳,生クリーム	水稻穀粒(七分つき米),油,さとう, いちごジャム	たまねぎ,ピーマン,にんじん,マッシュルーム(缶),かぼちゃ,きゅうり	636 Kcal 24.4 g 21.2 g 1.6 g
6 木	さつまいもごはん	○	ししゃものから揚げ ちくわの磯辺あげ おひたし みそ汁	牛乳,ししゃも,ちくわ,あおのり,豆 腐,生わかめ	米,さつまいも,ごま,でん粉,油,小 麦粉,さとう	もやし,こまつな,にんじん,白菜,ねぎ	631 Kcal 25.2 g 21.3 g 3.1 g
7 金	おえかきジャムパン	○	キャベツサラダ クリームスープ	牛乳,ハム,鶏肉	食パン,いちごジャム,油,さとう, 油,じゃがいも,バター,小麦粉	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん,しめじ,フロッコリー	570 Kcal 24.9 g 17.8 g 2.9 g
10 月	ミートソーススパゲティ	○	ひとしお野菜 ホットアップルパイ	豚肉,粉チーズ,牛乳	スパゲッティ,油,小麦粉,ぎょうざ の皮,さとう,でん粉	たまねぎ,セロリー,にんじん,マッシュルーム(缶),キャベツ,きゅうり, しょうが,りんご(缶詰)	661 Kcal 25.9 g 22.5 g 1.9 g
11 火	ごはん	○	魚のしょうが風味焼き れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳,まさば,油揚げ	米,さとう,油,ごま,じゃがいも	しょうが,ねぎ,しょうが,れんこん,に んじん,こんにゃく,たまねぎ,こまつな	612 Kcal 27.5 g 20.0 g 2.7 g
12 水	焼きカレーパン <世界の料理 ロシア>	○	キャロットサラダ ボルシチ	豚肉,牛乳,ツナ（缶）	丸パン,パン粉,小麦粉,油,さとう, じゃがいも	にんじん,たまねぎ,にんじん,ホール コーン(缶),にんにく,セロリー,ビ ーツ,キャベツ	632 Kcal 28.8 g 23.9 g 3.3 g
13 木	子さつねごはん <郷土料理 山形県>	○	いも煮会風 すまし汁	油揚げ,牛乳,豚肉,豆腐	米,おおむぎ,さとう,さといも	にんじん,しょうが,さやいんげん,こ んにゃく,だいこん,(干)しいたけ,ね ぎ,たまねぎ,えのきだけ,こまつな	585 Kcal 27.1 g 16.4 g 2.9 g
14 金	わかめごはん <1年2組リクエスト献立>	○	鶏肉のからあげ パリパリサラダ フルーツヨーグルト	わかめ,牛乳,鶏肉,フレーンヨーグル ト	米,さとう,でん粉,小麦粉,油,ワンタン の皮	しょうが,にんじん,きゅうり,キャベ ツ,だいこん,たまねぎ,黄桃(缶),パイ ンアップル(缶)	640 Kcal 25.7 g 21.1 g 1.4 g
18 火	キムチチャーハン	○	ナムル にらたまスープ	豚肉,干しあわび,牛乳,豆腐,鶏卵	米,おおむぎ,油,ごま油,ごま,でん 粉	しょうが,ねぎ,にんじん,(干)しいた け,キムチ,チングンツァイ,もやし,ほ うれんどう,にんじん,にんにく,たま ねぎ,にら	581 Kcal 23.3 g 21.1 g 2.5 g
19 水	麦ごはん	○	魚のもみじ焼き きざみこんぶの五目煮 吳汁	牛乳,サゴシ,刻み昆布,さつま揚げ, 鶏肉,油揚げ,大豆	米,おおむぎ,油,さとう	にんじん,れんこん,ごぼう,(干)しい たけ,だいこん,こんにゃく,ねぎ	637 Kcal 29.7 g 22.8 g 2.4 g
20 木	あげパン（きな粉）	○	じゃがいものハニーサラダ 白菜と肉団子のスープ	きな粉,牛乳,鶏肉	コッペパン,油,さとう,じゃがいも, はちみつ,ごま油,でん粉	にんじん,キャベツ,たけのこ(水 煮),(干)しいたけ,しょうが,ねぎ,白 菜,こまつな	578 Kcal 24.4 g 29.5 g 2.7 g
21 金	ちゃんこうどん <1年1組リクエスト献立>	○	千草焼き フルーツポンチ	鶏肉,ちくわ,牛乳,鶏ひき肉,鶏卵	油,冷凍うどん,さとう	(干)しいたけ,だいこん,にんじん,白 菜,ねぎ,こまつな,たまねぎ,たけのこ (水煮),万能ねぎ,みかん(缶),パイン アップル(缶),もも(缶詰果肉)	596 Kcal 27.4 g 24.8 g 2.3 g
25 火	麦ごはん	○	すきやき煮 野菜のりあえ くだもの（みかん）	牛乳,豚肉,豆腐,刻みのり	米,おおむぎ,油,さとう,車麩	こんにゃく,にんじん,たまねぎ,ねぎ, 白菜,こまつな,もやし,みかん	600 Kcal 26.7 g 15.8 g 1.8 g
26 水	クロックムッシュ風トースト	○	パセリポテト 3種の豆のスープ	ベーコン,シュレッドチーズ,牛乳,鶏 肉,ひよこまめ,いんげんまめ	食パン,油,バター,小麦粉,じゃがい も	たまねぎ,パセリ,にんにく,にんじん, キャベツ,えだまめ(冷凍)	600 Kcal 27.3 g 23.1 g 2.7 g
27 木	カレーライス	○	カリッコリーサラダ ぶどうゼリー	鶏肉,レンズまめ,牛乳,粉寒天,粉ゼ ラチン	水稻穀粒(七分つき米),油,じゃが いも,バター,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロ リー,にんじん,キャベツ,フロッコ リー,カリフラワー,ぶどうジュース	616 Kcal 22.1 g 16.7 g 1.8 g
28 金	有機米ごはん	○	さんまのかば焼き 野菜の甘酢かけ せたがやそだちたっぷり汁	さんま,牛乳,油揚げ	米,でん粉,小麦粉,油,さとう,さ といも	しょうが,きゅうり,かぶ,にんじん,た まねぎ,だいこん,ねぎ	672 Kcal 24.6 g 26.4 g 2.2 g