



2025年 11月

11月

献立予定表



世田谷区立東玉川小学校

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 食塩相当量 たんぱく質 炭水化物
4火	ジャムサンド		コーンシチュー ビーンズサラダ	牛乳、鶏肉、牛乳、スキムミルク ひよこめ、白いんげん豆 まぐろ缶詰	食パン、いちごジャム、油、さとう じゃがいも、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり クリームコーン（缶） ホールコーン（缶）	613 kcal 2.5 g 26.4 g 88.4 g
5水	ごはん		ししゃものカレー揚げ キャベツとブロッコリーの ごまサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳、ししゃも、けずりぶし 油揚げ、わかめ	米、小麦粉、でん粉、油 さとう、ごま	キャベツ、にんじん、白菜 ブロッコリー、たまねぎ	589 kcal 1.9 g 27.6 g 79.8 g
6木	チリビーンズライス		グリーンサラダ くだもの（りんご）	豚レバー、豚肉、大豆、牛乳	七分つき米、油、じゃがいも 小麦粉、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん トマトジュース、キャベツ きゅうり、りんご	633 kcal 1.9 g 23.6 g 103.6 g
7金	有機米の日 ごはん		あじフライ かみかみサラダ 豆腐あんかけ汁	牛乳、あじ、けずりぶし 豚肉、豆腐	米、小麦粉、パン粉、油、さとう でん粉	ごぼう、だいこん、にんじん きゅうり、切干しだいこん 白菜、ねぎ	626 kcal 2.1 g 29.6 g 85.9 g
10月	ガパオライス		キャベツの春雨スープ くだもの（りんご）	豚肉、牛乳	七分つき米、油、さとう、春雨	赤とうがらし、しょうが にんにく、たまねぎ、ピーマン にんじん、エリンギ、キャベツ ねぎ、りんご	594 kcal 2.3 g 24.8 g 90.5 g
11火	とりめし		さばの竜田あげ キャベツのゆかりあえ 粕汁	鶏肉、牛乳、さば、けずりぶし 豚肉、豆腐	七分つき米、油、さとう、でん粉 小麦粉、油	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ しょうが、キャベツ、だいこん	651 kcal 2.5 g 33.1 g 78.7 g
12水	中華丼		わかめともやしのスープ さつまいものごまだんご	豚肉、えび、いか、かまぼこ うずら卵（水煮）、牛乳、わかめ 鶏卵、豆乳	七分つき米、油、さとう、でん粉 ごま油、さつまいも、ごま	にんにく、しょうが、もやし たけのこ（水煮）、にんじん （干）しいたけ、白菜、こまつな えのきたけ、ねぎ	669 kcal 2.5 g 24.9 g 101.8 g
13木	きつねわかめうどん		たらのみぞれあんかけ 野菜の海苔あえ くだもの（みかん）	こんぶ、けずりぶし、油揚げ わかめ、牛乳、たら、刻みのり	冷凍うどん、さとう、でん粉 ごま油	にんじん、たまねぎ、しょうが だいこん、もやし、キャベツ みかん	554 kcal 2.4 g 31.5 g 74.6 g
14金	セルフコロッケサンド		コールスローサラダ アップルヨーグルト	豚肉、おから、牛乳、ヨーグルト	ミルクパン、じゃがいも、油 小麦粉、パン粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、ホールコーン（缶） りんご（缶詰）	663 kcal 2.3 g 23.6 g 95.5 g
17月	ツナおろしスパゲッティ		じゃがいものハニースラダ キャロットケーキ	刻みのり、かつお厚削り まぐろ缶詰、牛乳、鶏卵、豆乳	スパゲッティ、油、さとう でん粉、じゃがいも、はちみつ 小麦粉	だいこん、にんじん、キャベツ みかんジュース	575 kcal 2.4 g 24.3 g 82.5 g
18火	ごはん		タッカルビ トックスープ	鶏肉、牛乳、鶏卵、わかめ	米、油、さとう、トック	しょうが、にんにく、キャベツ にんじん、たまねぎ、だいこん えのきたけ、ねぎ	601 kcal 2.4 g 24.9 g 88.3 g
19水	有機米の日 北海道 郷土料理 ごはん		鮭のチャンチャン焼き 野菜のごまだれかけ 芋団子汁	牛乳、鮭、こんぶ、けずりぶし、鶏 肉	米、油、さとう、ごま、じゃがいも でん粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ えのきたけ、もやし、こまつな ごぼう、だいこん、ねぎ	602 kcal 2.0 g 31.0 g 90.4 g
20木	ひがたま学習発表会 応援メニュー きなこあげパン		A B Cスープ フルーツポンチ	きな粉、牛乳、鶏肉	ミルクパン、油、グラニュー糖 マカロニ、さとう	たまねぎ、にんじん、パセリ パインアップル（缶）、黄桃（缶） りんご（缶詰）	594 kcal 1.4 g 19.5 g 90.9 g
21金	沖縄県 郷土料理 ししじゅうし		にんじんしりしり イナムドゥチ	けずりぶし、豚肉、刻み昆布 牛乳、鶏卵、豚骨、生揚げ	七分つき米、油、さとう	しょうが、にんじん、だいこん こんにゃく、こまつな	588 kcal 2.3 g 23.7 g 75.2 g
22土	ポークカレーライス		ツナサラダ はちみつにんじんゼリー	豚肉、牛乳、まぐろ缶詰 粉寒天、粉ゼラチン	米、油、じゃがいも、小麦粉 さとう、はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリ、にんじん、りんご、 キャベツ、きゅうり みかんジュース	642 kcal 1.8 g 21.6 g 99.3 g
26水	ポテトミートサンド		チーズのふわふわスープ くだもの（りんご）	豚肉、白いんげん豆、牛乳 豆腐、鶏卵、粉チーズ	コッペパン、油、じゃがいも でん粉、パン粉	にんじん、たまねぎ チンゲンツァイ、りんご	569 kcal 2.4 g 26.6 g 77.9 g
27木	せたがやそだち給食 菜めし		鶏肉と大根のうま煮 青菜のおひたし ぶどうゼリー	牛乳、鶏肉、凍り豆腐 粉寒天、粉ゼラチン	七分つき米、油、さとう	だいこん葉、しょうが、だいこん こんにゃく、にんじん、もやし 白菜、こまつな、ぶどうジュース	581 kcal 2.0 g 21.4 g 94.0 g
28金	麻婆豆腐焼きそば		白菜の中華あえ 青のりフライドポテト	豚肉、豆腐、牛乳、あおのり	蒸し中華めん、油、さとう でん粉、ごま油、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ （干）しいたけ、ザーサイ、白菜 にんじん、こまつな	586 kcal 2.8 g 24.2 g 71.0 g