



11月分 給食献立表



★11月の給食目標★ よくかんで食べよう

世田谷区立東深沢小学校

2025年度

日	主食	おかず	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	たんぱく質
3月							
4 火	ごはん さかなのねぎソースかけ わふうサラダ むらくもじる	牛乳、さわら、わかめ、鶏肉、鶏卵	○	米、米粒麦、上白糖、ごま油、でん粉、油、ごま	ねぎ、しょウガ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、もやし、えのき、たけ、こまつな	594 kcal 28.8 g	
5 水	しゃんはいめん ピーンズボテ みかん	豚肉、いか、牛乳、大豆	○	蒸し中華めん、油、でん粉、ごま油、じゃがいも	にんじん、乾しいたけ、たけのこ、たまねぎ、しょウガ、はくさい、もやし、チンゲンサイ、みかん	575 kcal 24.1 g	
6 木	わかめごはん ごもくたまごやき もやしどちくわの あますあえ みぞしる	わかめ、牛乳、豚肉、鶏卵、ちくわ、油揚げ	○	米、油、上白糖、ごま油、ごま、じゃがいも	にんじん、たけのこ、たまねぎ、こねぎ、もやし、きゅうり	582 kcal 26.1 g	
7 金	ナン キーマカレー パンサンスー りんご	牛乳、豚肉、レンズまめ、粉チーズ	○	ナン、油、バター、小麦粉、上白糖、ごま油、ごま	にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、ダイストマト（缶）、りんご、しょウガ、もやし、きゅうり	527 kcal 22.9 g	
10 月	ふきよせごはん さかなのもみじやき さわにわん	鶏肉、牛乳、鮭、豚肉	○	米、むき栗、上白糖、でん粉	乾しいたけ、にんじん、しめじ、にんじん、ごぼう、だいこん、えのき、ねぎ	616 kcal 31.8 g	
11 火	シーフードクリーム スパゲッティ パイナップルサラダ	ベーコン、鶏肉、むきえび、いか、豆乳、調理用牛乳、生クリーム、粉チーズ	○	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、上白糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、キャベツ、きゅうり、パイナップル（缶）	586 kcal 26.3 g	
12 水	ピピンバ ワンタンスープ みかん	豚肉、牛乳、鶏ガラ	○	米、ごま油、上白糖、ごま、油、ワンタンの皮	にんにく、しょウガ、にんじん、だいすもやし、こまつな、ねぎ、たまねぎ、もやし、にら、みかん	536 kcal 20.6 g	
13 木	ミルクパン とうふのミートグラタン やさいたっぷりスープ	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、シュレッドチーズ、ベーコン	○	ミルクパン、油、小麦粉	にんにく、しょウガ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ビーマン、セロリ、もやし、こまつな	513 kcal 27.7 g	
14 金	とりめし だいすとこさかなの かわりあげ すましじる	鶏肉、油揚げ、牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、豆腐、かまぼこ、わかめ	○	米、油、上白糖、でん粉、油、さつまいも、ごま	にんじん、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん、えのき、ねぎ、こまつな	589 kcal 24.5 g	
17 月	ごはん 家常豆腐 (ジャージャンとうふ)	かいどういりツナサラダ	○	豚肉、生揚げ、牛乳、干ひじき、わかめ、ツナ	にんにく、しょウガ、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	666 kcal 31.4 g	
18 火	さんまのかばやきどん かき	さんま、牛乳、豆腐	○	米、でん粉、小麦粉、上白糖、じゃがいも	しょウガ、にんじん、こんにゃく、だいこん、ねぎ、なめこ、かき	688 kcal 24.5 g	
19 水	読書月間コラボメニュー「ぐりとぐら」> チキンライス やさいスープ ぐりとぐらのカステラ	鶏肉、牛乳、豚肉、鶏卵	○	米、油、小麦粉、グラニュー糖、バター	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、ビーマン、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな	533 kcal 20.1 g	
20 木	こぎつねごはん ふたにくとさつまいものあまからあえ すましじる	鶏ひき肉、油揚げ、牛乳、豚肉、豆腐、かまぼこ	○	米、油、さつまいも、でん粉、上白糖、ごま	にんじん、しょウガ、レモン、ねぎ、こまつな	613 kcal 25.1 g	
21 金	ツナチーズドッグ やさいたっぷりスープ フルーツポンチ	ツナ、シュレッドチーズ、牛乳、豚肉	○	コッペパン、油、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、にんじん、エリンギ、キャベツ、ホールコーン、みかん（缶）、パイナップル（缶）、りんご（缶）	556 kcal 24.0 g	
24 月	ふりかきゅうじつ 振替休日						
25 火	ふりかきゅうじつ 振替休業日						
26 水	ゆかりごはん さかなのこうみやき だいこんとぶたにくの べっこうに みかん	牛乳、さば、豚肉	○	米、ごま油、油、さといも、上白糖、生ぶ	にんにく、しょウガ、ねぎ、にんじん、こんにゃく、だいこん、グリンピークス、みかん	691 kcal 28.9 g	
27 木	オレンジフレンチトースト ポークピーンズ やさいのちゅうか ドレッシングかけ	鶏卵、牛乳、豚肉、大豆、粉チーズ	○	食パン、上白糖、バター、油、じゃがいも、ごま油	オレンジジュース、にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイストマト（缶）、もやし、きゅうり	534 kcal 25.1 g	
28 金	せたがやそだちメニュー「大蔵大根」> ごはん さかなのカレーたつたあげ おおくらだいこんの あますあえ すましじる	牛乳、さわら、豆腐、わかめ	○	米、でん粉、上白糖、ごま油、ごま	しょウガ、おおくらだいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、ねぎ	579 kcal 26.6 g	