



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	エネルギー たんぱく質
3月	ぶんか文化の白						
4火	ごはん	さかなのねぎソースかけ わふうサラダ むらうもじる	○	牛乳、さわか、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、しょうが、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	ビーンスポテ 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、しょうが、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 もやしとちくわの あまずあえ みどしる	○	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	パンサンヌー 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、しょうが、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、えのきたけ、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	ピビンバ	ワンダンスーフ みかん	○	豚肉、牛乳、鶏ガラ	米、ごま油、上白糖、ごま、油、ワラの皮	にんにく、しょうが、にんじん、だいずもやし、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フ	○	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、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、セロリ、もやし、こまつな	513 kcal 27.7 g
14金	とりめし	だいずとごさかなの 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、えのきたけ、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	米、油、上白糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、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	いなかじる かき	○	さんま、牛乳、豆腐	米、でん粉、小麦粉、上白糖、じゃがいも	しょうが、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	やさいスーフ 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、ピーマン、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	ぶ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、しょうが、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フ 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	ふりかき振替休日						
25火	ふりかき振替休日						
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、生ふ	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、こんにゃく、だいこん、グリーンピース、みかん	691 kcal 28.9 g
27木	オレンジフレンチトースト	ポークビーンズ やさいのちゃうか 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	＜せたがやどちメニュー「大蔵大福」＞ ごはん	さかなのカレーたつたあげ おくらだいこんの あまずあえ すましじる	○	牛乳、さわか、豆腐、わかめ	米、でん粉、上白糖、ごま油、ごま	しょうが、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