



11月 こんだてひょう

世田谷区立経堂小学校

令和7年度

日	牛乳	こんだてめい 献立名	おもしくひんはたら 主な食品と働き			エネルギー タンパク質
			あかちにく 赤：血や肉になる	きねつちからもと 黄：熱や力の元になる	みどりちやうし 緑：からだの調子をととのえる	
4火	○	ごはん チキンチキンごぼう <div>山口県の料理</div> おひたし豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ かたくりこ あぶら さとう	ごぼう さやいんげん もやし はくさい こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	585kcal 25.0g
5水	○	えびクリームライス ビネガードレッシングサラダ みかん	ぎゅうにゅう ペーコン とりにく えび とうにゅう チーズ	こめ あぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり みかん	637kcal 23.7g
6木	○	いわしのかば焼き丼 さつまいもと野菜のみそ汁 りんご	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう さつまいも	たまねぎ にんじん はくさい こまつな りんご	644kcal 22.4g
7金	○	ごはん 鶏ごぼうバーグ 梅じょうゆあえ ジャがいもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ	こめ パンこ さとう かたくりこ じゃがいも	ごぼう ねぎ しょうが にんじん こねぎ キャベツ もやし きゅうり うめぼし たまねぎ えのきたけ	586kcal 25.8g
10月	○	フレンチトースト ポークビーンズ ツナサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく レンズまめ しろいんげんまめ ツナ	しょくばん さとう バター あぶら メープルシロップ じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり	561kcal 25.1g
11火	○	ごはん キャベツのメンチカツ 塩和え 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ とうふ	こめ パンこ こむぎこ あぶら こまあぶら じゃがいも	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ はくさい	644kcal 25.4g
12水	○	青菜とじゃこのごはん 中華風肉じゃが ごぼうチップサラダ	ぎゅうにゅう じゃこ ぶたにく	こめ あぶら こまあぶら じゃがいも さとう	こまつな にんにく しょうが たまねぎ にんじん しらたき しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり ごぼう	570kcal 20.9g
13木	○	きのこカレーライス コーンサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん しめじ まいたけ えのきたけ キャベツ とうもろこし きゅうり みかん	660kcal 19.7g
14金	○	マーボー豆腐丼 辣白菜 りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にら はくさい りんご	624kcal 24.9g
17月	○	豚肉とごぼうのごはん ちくわの磯辺揚げ 沢煮椀	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみこんぶ だいず ちくわ のり とりにく	こめ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ だいこん もやし ねぎ こまつな	568kcal 24.4g
18火	○	ごはん さばのみそだれかけ ごま酢和え けんちん汁	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	こめ さとう かたくりこ ごま あぶら じゃがいも	しょうが こまつな にんじん もやし こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	634kcal 25.6g
19水	○	パンプキンパン ラザニア 白菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず なまクリーム チーズ ペーコン	パンプキンパン マカロニ あぶら さとう バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトジュース はくさい しめじ こまつな	618kcal 25.6g
20木	○	ごはん さけのもみじ焼き 五目豆 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さけ だいず あぶらあげ	こめ マヨネーズ さとう	にんじん ほししいたけ こんにゃく はくさい たまねぎ だいこん こまつな	583kcal 28.2g
21金	○	みそ煮込みうどん 野菜のレモンしょうゆ カステラ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご	さといも うどん バター さとう こむぎこ はちみつ	だいこん ごぼう にんじん はくさい ねぎ こまつな キャベツ きゅうり レモン	577kcal 23.0g
25火	○	ぶどうパン 魚のハーブ焼き マカロニソテー 野菜とウィンナーのスープ	ぎゅうにゅう ペーコン ウィンナー もうかさめ	ぶどうパン あぶら パンこ マカロニ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし こまつな	585kcal 28.5g
26水	○	ミートソーススパゲティ ゆずドレッシングサラダ みかん	ぎゅうにゅう ペーコン ぶたにく ぶたレバー こなチーズ	スパゲティ あぶら さとう	たまねぎ セロリー にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり ゆず みかん	587kcal 23.8g
27木	○	吹き寄せおこわ 切り干し大根入り卵焼き すまし汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご とうふ かまぼこ	こめ もちこめ さつまいも さとう あぶら	ほししいたけ にんじん しめじ きりぼしだいこん こねぎ たまねぎ ねぎ こまつな	577kcal 28.2g
28金	○	おろし豚丼 <div>☆大蔵大根 使用</div> かきたま汁 おかしな目玉焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご こなかんてん	こめ おおむぎ こまあぶら さとう かたくりこ	にんにく たまねぎ だいこん にんじん ねぎ こまつな もも	684kcal 27.7g

※ 学校行事や食材料の購入などの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 25日【スパゲッティソテー】から【マカロニソテー】に変更となりました。パスタの形状が変更になります。ノーアレルゲンです。

※ 給食のない日 4日(火)→6年生、7日(金)→1年生