

# 11月 こんたてひょう

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	おもしそひんはたら 主な食品と働き			エネルギー タンパク質	
			あか 赤: 血や肉になる	き 黄: 熱や力の元になる	みどり 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 おひたし 豆腐とわかめのみぞ汁	山口県の料理	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 えのきだけ	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 ベーコン 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ぞ汁 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 じゃがいもとわかめのみぞ汁		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 えのきだけ	586kcal 25.8g
10 月	○	フレンチトースト ポークピーンズ 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 鮭たくさんみぞ汁		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 ごまあぶら 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 ごまあぶら じゃがいも さとう	こまつな ににく しょうが たまねぎ にんじん しらたき しめじ サやいんげん 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	ににく しょうが セロリー たまねぎ にんじん しめじ まいだけ えのきだけ 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 さわにわん 沢煮椀		ぎゅうにゅう ぶたにく きざみこんぶ だいす 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 さばのみぞだれかけ 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 だいす なまクリーム チーズ ベーコン	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 野菜のみぞ汁		ぎゅうにゅう さけ だいす 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 野菜とワインナーのスープ		ぎゅうにゅう べーコン 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 べーコン 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 ビーマン 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 もちごめ さつまいも さとう あぶら	ほししいたけ にんじん しめじ きりぼし大根 こねぎ たまねぎ ねぎ こまつな	577kcal 28.2g
28 金	○	おろし豚丼 ☆大蔵大根 使用 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 ごまあぶら さとう かたくりこ	ににく 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【スペゲッティソテー】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