



11月 給食献立表



2025年

世田谷区立奥沢小学校

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
4火	きんぴらごはん <small>給食試食会</small>	★	ししゃもの磯辺揚げ こんにゃくサラダ 具だくさんみそ汁	鶏肉、牛乳、ししゃも あおのり、豚肉、豆腐、みそ	七分つき米、おおむぎ、油 さとう、ごま油、小麦粉、	ごぼう、にんじん、こんにゃく しいたけ、きゅうり、もやし たまねぎ、だいこん えのきたけ、ねぎ	624 kcal 29.5 g 22.4 g 3.4 g
5水	フルコギ丼	★	春雨サラダ わかめスープ	豚肉、牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ	米、おおむぎ、油、さとう ごま油、春雨	たまねぎ、キャベツ、にら にんじん、りんご、こんにゃく しょうが、きゅうり えのきたけ、ねぎ	603 kcal 23.3 g 18.7 g 3.0 g
6木	いい歯の日 かみかみ献立 むぎ 麦ごはん	★	かみかみふりかけ いかのからあげ 野菜のゆかりあえ 豚汁	牛乳、ひじき、こんぶ 糸けすり、いか、豚肉、 豆腐、みそ	米、おおむぎ、さとう、でん粉 小麦粉、油、じゃがいも	しょうが、にんにく、キャベツ にんじん、たまねぎ、ごぼう だいこん、こんにゃく	618 kcal 31.2 g 16.9 g 2.5 g
7金	メーフルトースト	★	コーンのシチュー カラフルサラダ ぶどうゼリー	牛乳、鶏肉、スキムミルク チーズ、粉寒天、粉ゼラチン	食パン、メーフルシロップ 油、じゃがいも、バター 小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、エリンギ クリームコーン、ホールコーン パセリ、きゅうり、赤ピーマン ぶどうジュース	623 kcal 23.7 g 20.1 g 2.1 g
10月	親子丼	★	キャベツのおひたし 大根のみそ汁	鶏肉、凍り豆腐、鶏卵、牛乳 糸けすり、豆腐、みそ、わかめ	米、油、さとう、でん粉	にんじん、たまねぎ、こんにゃく キャベツ、もやし、だいこん えのきたけ、こまつな	602 kcal 30.6 g 18.0 g 2.9 g
11火	きょうど料理 長崎県 ながさき 長崎ちゃんぽん	★	浦上そばろ(五目きんぴら) カステラ	豚肉、いか、牛乳、豆乳 さつま揚げ、鶏卵	ちゃんぽんめん、油、でん粉 さとう、小麦粉、バター はちみつ、ざらめ	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、白菜、もやし チンゲンツァイ、ねぎ ごぼう、こんにゃく	612 kcal 26.2 g 21.1 g 3.0 g
12水	セルフコロケサンド	★	ミネストローネ 野菜ソテー	ツナ、豆乳、牛乳、ベーコン レンズまめ	丸パン、じゃがいも、油、でん粉 ポテトパウダー、小麦粉 パン粉、さとう、マカロニ	たまねぎ、にんじん、セロリー トマト、だいこん、キャベツ もやし	607 kcal 23.8 g 22.2 g 3.2 g
13木	チキンカレー	★	コールスローサラダ みかんゼリー	ベーコン、レンズまめ、鶏肉 牛乳、粉寒天、粉ゼラチン	米、おおむぎ、油、じゃがいも 小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリー、にんじん、りんご キャベツ、きゅうり ホールコーン、みかんジュース	670 kcal 20.3 g 21.3 g 1.5 g
14金	ごはん 有機米	★	さけフライ けんちん汁 たまねぎドレッシングのサラダ	牛乳、鮭、わかめ、鶏肉、豆腐	米、小麦粉、パン粉、油、さとう ごま油、さといも	キャベツ、きゅうり、もやし にんじん、たまねぎ、こんにゃく ごぼう、だいこん、ねぎ	616 kcal 29.6 g 17.9 g 2.4 g
17月	あげパン(きなこ)	★	肉団子のスープ フルーツヨーグルト	きな粉、牛乳、鶏肉 ヨーグルト	コッペパン、油、さとう ごま油、でん粉、春雨	しょうが、ねぎ、にんじん たまねぎ、たけのこ、しいたけ こまつな、あまなつ、りんご、黄桃	600 kcal 22.9 g 24.8 g 2.5 g
18火	といてし	★	大豆とじゃこの甘辛あげ かきたま汁 野菜のおかかあえ くだもの(みかん)	鶏肉、牛乳、大豆、じゃこ 糸けすり、豆腐、わかめ、鶏卵	七分つき米、油、さとう でん粉	にんじん、ごぼう、しいたけ さやいんげん、白菜、こまつな たまねぎ、みかん	608 kcal 26.6 g 19.7 g 2.7 g
19水	スパゲッティミートソース	★	イタリアンサラダ 手作リアリン	豚肉、大豆、レンズまめ 牛乳、生クリーム、鶏卵	スパゲッティ、油、小麦粉 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 トマト、キャベツ、きゅうり	645 kcal 29.0 g 22.8 g 1.5 g
20木	ゆかりごはん	★	野菜のごまあえ 肉じゃがうま煮	牛乳、豚肉、凍り豆腐	七分つき米、さとう、ごま 油、じゃがいも	もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、こんにゃく さやいんげん	602 kcal 23.2 g 17.1 g 2.3 g
21金	豚肉にんにくチャーハン	★	ジャンボぎょうざ(タレつき) 中華たまごスープ	豚肉、牛乳、レンズまめ 豆腐、わかめ、鶏卵	米、おおむぎ、油、ごま油 ぎょうざの皮、小麦粉 さとう、でん粉	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しいたけ、ねぎ えだまめ、白菜、にら、キャベツ もやし	611 kcal 24.4 g 20.9 g 2.4 g
25火	世界の料理 アメリカ セルフハンバーガー	★	フライドポテト 野菜スープ	豚肉、豆乳、牛乳、あおのり	丸パン、パン粉、油 じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム にんじん、キャベツ、セロリー こまつな	612 kcal 27.4 g 23.8 g 2.8 g
26水	ごはん 有機米	★	さばのてり焼き 小松菜のおひたし じゃがいものみそ汁 くだもの(みかん)	牛乳、さば、油揚げ、みそ	米、じゃがいも	しょうが、もやし、こまつな にんじん、たまねぎ えのきたけ、白菜、みかん	619 kcal 29.2 g 20.4 g 2.4 g
27木	ツナコーンピラフ	★	フライドフィッシュ ベーコンと白菜のスープ りんごゼリー	鶏肉、ツナ、牛乳、もろこし ベーコン、豚肉、粉寒天 粉ゼラチン	米、油、でん粉、じゃがいも さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン ホールコーン、にんにく、白菜 こまつな、りんごジュース	639 kcal 27.5 g 21.4 g 2.1 g
28金	カレーうどん	★	ごま酢かけ 大学芋	豚肉、油揚げ、牛乳	油、さとう、でん粉、うどん ごま、さつまいも	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ねぎ、こまつな もやし、きゅうり	628 kcal 23.6 g 21.3 g 2.5 g

◆献立と食材は、仕入れの都合や行事などで変更になることがあります。

