



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 給食試食会	★	ししゃもの磯辺揚げ こんにゃくサラダ 鮭たくさんみそ汁	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,こま油,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 えのきだけ,ねぎ	624 kcal 29.5 g 22.4 g 3.4 g
5 水	フルコギ丼	★	はるあめ 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 こま油,春雨	たまねぎ,キャベツ,にら にんじん,りんご,にんにく しょうが,きゅうり えのきだけ,ねぎ	603 kcal 23.3 g 18.7 g 3.0 g
6 木	いい歯の日 カみかみ献立 むぎ 麦ごはん	★	かみかみふりかけ いかのからあげ やさい 野菜のゆかりあえ 豚汁	牛乳,ひじき,こんにゃく 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,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	メープルトースト	★	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,ヌーブルシロップ 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 バセリ,きゅうり,赤ビーマン ぶどうジュース	623 kcal 23.7 g 20.1 g 2.1 g
10 月	おやこどん 親子丼	★	キャベツのおひたし だいこん 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 えのきだけ,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	★	浦上そぼろ(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	ちゃんほんめん,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 チゲンソウイ,ねぎ ごぼう,こんにゃく	612 kcal 26.2 g 21.1 g 3.0 g
12 水	セルフコロッケサンド	★	ミネストローネ やさい 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 ボテトパウダー,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,鰯,わかめ,鶏肉,豆腐	米,小麦粉,パン粉,油,さとう こま油,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)	★	にくだんご 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 こま油,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	といめし	★	だいす 大豆とじゃこの甘辛あげ かきたま汁 やさい 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	スペゲッティミートソース	★	イタリアンサラダ てづくり 手作りプリン	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	★	やさい 野菜のごまあえ にく 肉じゃがうま煮	牛乳,豚肉,凍り豆腐	七分つき米,さとう,こま 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	ぶたにく 豚肉にんにくチャーハン	★	ジャンボきょうざ(タレつき) ちゅうか 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,こま油 きょうざの皮,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 やさい 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 えのきだけ,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,もうがさめ 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,ビーマン 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	★	ごまかけ だいがくいも 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。

