



# 11月分学校給食献立

2025年11月

世田谷区立世田谷小学校 校長 金子 佳生

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
4 火	中華丼	○	春雨サラダ 大豆とじゃこの甘辛あげ	豚肉, いか, かまぼこ, 牛乳, 大豆, じゃこ	水稻穀粒(七分つき米), 油, さとう, でん粉, ごま油, 春雨, ごま	にんにく, しょうが, (干)しいたけ, たけのこ(水煮), にんじん, 白菜, こまつな, キャベツ, きゅうり, たまねぎ	625 kcal 26.7 g 19.3 g
5 水	国産小麦粉コッペパン (いちごジャム)	○	有機野菜とたら豆乳入りシチュー コーンサラダ みかんゼリー	牛乳, 鶏肉, まだら, スキムミルク, 豆乳, 粉チーズ, 粉寒天, 粉ゼラチン	国内産小麦粉コッペパン, いちごジャム, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, さとう	たまねぎ, にんじん, しめじ, パセリ, キャベツ, ホールコーン(ﾄﾙﾄ), きゅうり, みかんジュース	640 kcal 26.9 g 20.7 g
6 木	ごはん	○	魚と凍り豆腐のから揚げ こんにやくサラダ 大根とわかめのみそ汁	牛乳, かつお, 凍り豆腐, けずりぶし, 豆腐, 生わかめ	米, さとう, でん粉, 米粉, 油, ごま	しょうが, こんにやく, きゅうり, にんじん, もやし, たまねぎ, だいこん, えのきたけ, こまつな	627 kcal 33.5 g 17.0 g
7 金	スパゲッティミートソース	○	チーズ入りイタリアンサラダ スイートポテト	鶏肉, レンズまめ, 牛乳, スキムミルク	スパゲッティ, 油, 小麦粉, さとう, さつまいも, バター	たまねぎ, セロリー, にんじん, ピーマン, マッシュルーム(ﾄﾙﾄ), ホールトマト(缶), キャベツ, きゅうり	650 kcal 28.3 g 21.0 g
10 月	有機米ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 野菜のおかかかけ 豚汁	牛乳, ししゃも, あおのり, けずりぶし, 豚肉, 豆腐	米, 小麦粉, 米粉, 油, じゃがいも	白菜, こまつな, にんじん, たまねぎ, ごぼう, だいこん, こんにやく	618 kcal 30.4 g 19.3 g
11 火	チリピーンズライス	○	玉ねぎドレッシングサラダ くだもの(柿)	豚肝臓, 豚肉, 大豆, 大豆煮汁, 粉チーズ, 牛乳	水稻穀粒(七分つき米), 油, じゃがいも, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマトジュース, キャベツ, きゅうり, かき	637 kcal 24.0 g 18.6 g
12 水	ソース焼きそば	○	野菜の中華かけ 黒糖きなこドーナッツ	いか, 豚肉, あおのり, 鶏卵, 牛乳, きな粉	むし中華麺, 油, さとう, ごま油, 小麦粉, 黒砂糖, ごま	にんにく, にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, きくらげ(乾), いら, 白菜, こまつな	648 kcal 25.8 g 21.7 g
13 木	ぶどうパン	○	スペイン風オムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳, 豚肉, 鶏卵, シュレッドチーズ, 鶏肉	ぶどうパン, じゃがいも, 油, さとう	たまねぎ, にんじん, パセリ, キャベツ, きゅうり, りんご, セロリー, ホールトマト(缶)	640 kcal 30.8 g 27.8 g
14 金	吹き寄せご飯 油揚げと小松菜のおひたし	○	かきたま汁 くだもの(りんご)	鶏肉, 牛乳, 油揚げ(油抜き, 生), けずりぶし, 豆腐, 生わかめ, 鶏卵	米, むぎ粟, さとう, でん粉	(干)しいたけ, にんじん, しめじ, もやし, こまつな, たまねぎ, りんご	615 kcal 27.2 g 18.7 g
15 土	ごはん	○	キーマカレー かぼちゃサラダ ぶどうゼリー	牛乳, 豚肉, レンズまめ, 粉チーズ, 粉寒天, 粉ゼラチン	米, 油, バター, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, ホールトマト(缶), りんご, しょうが, かぼちゃ, ホールコーン(ﾄﾙﾄ), キャベツ, ぶどうジュース	674 kcal 22.8 g 21.2 g
18 火	ちゃんこうどん	○	ツナとポテトの包み揚げ 野菜のごま風味 くだもの(みかん)	こんぶ, けずりぶし, 鶏肉, ちくわ, 油揚げ, 牛乳, ダイスターズ, まぐろ缶詰	油, うどん, じゃがいも, ぎょうざの皮, 小麦粉, ごま油, ごま	(干)しいたけ, にんじん, 白菜, ねぎ, こまつな, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, みかん	647 kcal 30.4 g 27.9 g
19 水	パン	○	ハンバーグ じゃがいものカレーソーテー コーンとわかめのスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 鶏卵, 生わかめ	丸パン, パン粉, 油, じゃがいも	たまねぎ, マッシュルーム(ﾄﾙﾄ), にんじん, パセリ, キャベツ, セロリー, ホールコーン(ﾄﾙﾄ)	602 kcal 31.2 g 23.6 g
20 木	ごはん	○	魚の和風ソース 豆乳入りコーンポテト かつお出汁の野菜スープ	牛乳, まさば, 豆乳, けずりぶし, こんぶ, 豚肉	米, でん粉, 小麦粉, 油, さとう, じゃがいも	りんご, レモン, ホールコーン(ﾄﾙﾄ), にんじん, たまねぎ, 白菜, こまつな	653 kcal 28.3 g 21.4 g
21 金	あんかけチャーハン	○	塩ナムル りんご入り蒸しパン	鶏卵, 豚肉, 冷)えび, 牛乳	水稻穀粒(七分つき米), 油, でん粉, ごま油, ごま, 小麦粉, さとう	しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), だいこん, (干)しいたけ, もやし, こまつな, にんにく, りんご	617 kcal 22.6 g 18.5 g
25 火	ごはん	○	青菜ふりかけ おでん 野菜のからししょうゆかけ くだもの(みかん)	牛乳, ツナ, こんぶ, けずりぶし, 鶏肉, ちくわ, さつま揚げ, がんもどき	米, さとう, ちくわぶ	だいこん葉, こんにやく, にんじん, だいこん, もやし, こまつな, みかん	619 kcal 27.2 g 16.9 g
26 水	有機米ごはん	○	魚のフライ(中濃ソース) もやしとわかめのサラダ けんちん汁	牛乳, まあじ, 鶏卵, わかめ, 鶏肉, けずりぶし, 豆腐	米, 小麦粉, パン粉, 油, ごま, さとう, ごま油, さといも	きゅうり, もやし, ホールコーン(ﾄﾙﾄ), 赤ピーマン, こんにやく, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	646 kcal 31.2 g 19.5 g
27 木	麦ごはん	○	家常豆腐(ジャージャンドウフ) 中華サラダ	牛乳, 豚肉, 生揚げ	米, おおむぎ, 油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ(水煮), (干)しいたけ, たまねぎ, こまつな, キャベツ, だいこん	661 kcal 29.2 g 27.2 g
28 金	あげパン(ココア)	○	肉団子入り春雨スープ フルーツポンチ	牛乳, 鶏肉, 鶏卵	コッペパン, 油, グラニュー糖, ごま油, でん粉, 春雨, さとう	にんじん, たけのこ(水煮), (干)しいたけ, しょうが, ねぎ, こまつな, パインアップル(缶), 黄桃(缶), りんご(缶詰)	611 kcal 23.8 g 19.1 g