



# 11月の献立表



令和7年度  
世田谷区立祖師谷小学校

日	牛乳	料理名	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	給食メモ
4火	○	かいせんチャーハン はるさめサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、かまぼこ、しらす干し、鶏卵、わかめ、ハム、プレーンヨーグルト	水稲穀粒(七分つき米)、油、春雨、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、もやし、きゅうり、みかん缶、パインアップル缶、黄桃缶	541 kcal 21.0 g	6年3組 コラボ給食
5水	○	ごはん ツナふりかけ ベーコンいり くろしょうにくじゃが やさいのうめおかかあえ	牛乳、ツナ缶、じゃこ、糸けすり、あおのり、刻みのり、ベーコン、豚肉、粉かつお	米、ごま、油、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、もやし、キャベツ、ねり梅	572 kcal 22.2 g	ゆうきまい を使います
6木	○	くりときのこのおこわ さけのしおこうじやき やさいのあますあえ ごじる	牛乳、鶏肉、さけ、けすりぶし、豚肉、大豆	米、もち米、むき栗、油、さとう、しおこうじ、じゃがいも、ごま油	にんじん、しめじ、(干)しいたけ、だいこん、白菜、こねぎ、もやし、きゅうり	572 kcal 33.2 g	
7金	○	コッペパン チキンカツ パリパリかいそうサラダ りんごかん	牛乳、鶏肉、わかめ	ミルクパン、油、小麦粉、パン粉、さとう、ワンタンの皮	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、りんご缶	626 kcal 27.6 g	6年1組 コラボ給食
10月	○	シーフードカレーライス のりのりサラダ ようなし	牛乳、鶏肉、(冷)むきえび、いか、あさり(缶詰、水煮)、刻みのり	水稲穀粒(七分つき米)、油、じゃがいも、はちみつ、バター、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう、りんご	625 kcal 21.1 g	6年4組 コラボ給食
11火	○	ごはん さかなのこうみやき ひじきのいために かぶとなまあげのみそしる	牛乳、さわか、干ひじき、大豆、ちくわ、油揚げ、けすりぶし、生揚げ	米、さとう、油	にんにく、しょうが、にんじん、こんにゃく、かぶ、しめじ	582 kcal 29.7 g	ゆうきまい を使います
12水	○	くろざとうパン ポテのミートソースやき だいすいりサラダ みそクリームスープ	牛乳、豚肉、シュレッドチーズ、大豆、鶏肉、ベーコン、豆乳	黒砂糖パン、じゃがいも、油、小麦粉、さとう、米粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう	590 kcal 26.6 g	
13木	○	こまつなごはん ツナいりたまごやき やさいのゆずしょうあえ わふうとろみじる	牛乳、鶏肉、ツナ缶、鶏卵、けすりぶし	米、ごま油、さとう、ごま、油、でん粉	しょうが、たけのこ(水煮)、こまつな、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、だいこん、白菜、ねぎ、キャベツ、もやし	595 kcal 28.5 g	
14金	○	けんちんうどん じゃこサラダ だいがくいも	牛乳、けすりぶし、鶏肉、油揚げ、じゃこ	冷凍うどん、油、さといも、さとう、さつまいも、水あめ、ごま	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	593 kcal 21.6 g	
18火	○	ビビンバ わかめとたまごの かきたまスープ かき	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、わかめ、鶏卵	水稲穀粒(七分つき米)、油、さとう、ごま油、でん粉	にんじん、もやし、ほうれんそう、にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、えのきたけ、かき	556 kcal 22.9 g	6年2組 コラボ給食
19水	○	おさつトースト もみじいろシチュー こえびのサラダ	牛乳、生クリーム、鶏肉、豆乳、(冷)むきえび	食パン、さつまいも、さとう、バター、油、じゃがいも、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、きゅうり、黄ピーマン	623 kcal 24.5 g	
20木	○	ごはん ハンバーグ ポテトバジルソテー やさいスープ	牛乳、豚肉、豆腐、ベーコン、鶏肉、レンズマメ	米、油、じゃがいも、でん粉、オリーブ、マカロニ	たまねぎ、にんにく、冷凍コーン、にんじん、キャベツ	578 kcal 24.1 g	読書旬間献立 「ねこのよう しくやさ ん」
21金	○	わかめごはん おでん やさいのからしあえ みかん	牛乳、わかめ、じゃこ、けすりぶし、刻み昆布、生揚げ、ウィンナー、ちくわ、なると、さつまあげ、うずら卵(水煮)	米、ごま、さとう	こんにゃく、だいこん、にんじん、キャベツ、もやし、みかん	573 kcal 24.9 g	
25火	○	パンプキンパン ホークビーンズ フレンチサラダ ミルクプリン	牛乳、大豆、ベーコン、豚肉、鶏肉、生クリーム、粉チーズ、粉寒天	パンプキンパン、油、じゃがいも、三温糖、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、カットトマト缶、キャベツ、もやし、きゅうり	620 kcal 25.1 g	読書旬間献立 「おいしい ほうし」
26水	○	むぎごはん なまあげのそぼろあんかけ やさいのしらすあえ	牛乳、けすりぶし、豚肉、生揚げ、しらす干し	米、おおむぎ、油、さとう、でん粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、こまつな、キャベツ、もやし	590 kcal 27.0 g	6年1組 コラボ給食
27木	○	えびの トマトクリームスパゲティ ポテトサラダ こうちやのカップケーキ	牛乳、鶏肉、(冷)むきえび、生クリーム、粉チーズ、ハム、鶏卵、豆乳	スパゲッティ、油、バター、じゃがいも、さとう、小麦粉	にんにく、たまねぎ、しめじ、カットトマト缶、きゅうり、にんじん、冷凍コーン	692 kcal 26.2 g	読書旬間献立 「きょういゅう はポテトサ ラダがすき」
28金	○	ごはん さかなのカレーしょうゆやき おひたし とうふとねぎのみそしる	牛乳、さば、けすりぶし、豆腐、油揚げ	米、さとう	もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ	607 kcal 27.2 g	

(注) 学校の行事、食材購入の都合により、献立を変更することがあります。栄養価は中学年を基準にしています。

## <6年生コラボ給食>

6年生が家庭科「まかせてね 今日の食事」で1食分の献立を立てました。

バランスだけではなく、旬、彩り、食感、そしてどのような献立なら祖師谷小学校の子どもたちが喜んで食べてくれるかなど、一生懸命に考えました。

たくさんさんの素敵なアイデアが詰まった献立です。ぜひ楽しみにしてください。

## <11月の給食目標：よくかんで食べよう>

食べ物をよくかんで食べることで、素材そのものの味がよく分かるようになり、食べ物がよりおいしく感じられるようになります。また、よく噛んで食べることで食べすぎを予防することもできます。11月は6年生コラボ給食や読書旬間の献立など、特別な給食がたくさんあります。心を落ち着かせ、ゆっくりよく噛んで、楽しい給食の時間にしてくださいね。



