



## 令和7年度11月 献立表



さぎそう学舎 世田谷区立八幡小学校

日	曜	献立名	牛乳	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
4	火	ごはん（有機米）	○		米		643 kcal
		けんちょう		豆腐	油,三温糖	だいこん,にんじん,さやいんげん	27.9 g
		チキンチキンごぼう		鶏肉	でん粉,米粉,揚げ油,油,三温糖	しょうが,ごぼう,にんじん,ピーマン	20.5 g
		りんごゼリー		粉寒天,粉ゼラチン	さとう	りんごジュース	2.2 g
5	水	ごはん	○		米		609 kcal
		みそ汁		生揚げ		白菜,ねぎ	20.0 g
		白身魚の和風ステーキソース		もーかざめ	小麦粉,米粉,揚げ油,油,三温糖	たまねぎ	19.4 g
		もやしときゅうりのごま風味			ごま油,三温糖,ごま	もやし,きゅうり,にんじん	2.8 g
6	木	麻婆豆腐丼	○	豚肉,豆腐	米,油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,(干)しいたけ	617 kcal
		もやしの中華サラダ			ごま油,三温糖	もやし,にんじん,こまつな	24.1 g
		フルーツカクテル				みかん(缶),パインアップル(缶),もも(缶)	19.3 g
							2.6 g
7	金	けんちんうどん	○	鶏肉,油揚げ	油,冷凍うどん	ごぼう,にんじん,こんにゃく,だいこん,ねぎ,こまつな	630 kcal
		じゃこサラダ		わかめ,じゃこ	油,三温糖	だいこん,きゅうり	26.1 g
		五平もち			米,もち米,三温糖,ごま		19.2 g
							3.3 g
10	月	さつまいもごはん	○		米,もち米,さつまいも,ごま		637 kcal
		粕汁		豚肉,豆腐	さといも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	30.6 g
		千草焼き		鶏肉,鶏卵	油,三温糖	たまねぎ,にんじん,たけのこ(水薫),(干)しいたけ	21.3 g
		野菜のごま酢かけ			さとう,ごま	もやし,きゅうり	3.5 g
11	火	焼きカレーパン	○	豚肉	丸パン,油,パン粉,小麦粉	たまねぎ,しょうが,にんじん	591 kcal
		ベーコンと野菜のスープ		ベーコン,豚肉	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,白菜,もやし,こまつな	24.7 g
		コーンサラダ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,ホールコーン	25.1 g
							3.0 g
12	水	ごはん	○		米		630 kcal
		利休汁		豚肉,豆腐	ごま油,じゃがいも,ごま	ごぼう,だいこん,にんじん,こんにゃく,(干)しいたけ,しめじ,こまつな	28.4 g
		さばのねぎみそ焼き		さば	三温糖	ねぎ	26.7 g
		小松菜ともやしのおひたし			三温糖	こまつな,もやし,にんじん	2.5 g
13	木	ハヤシライス	○	豚肉,生クリーム	米,油,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶)	654 kcal
		フレンチサラダ			油	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	19.9 g
		くだもの（柿）				かき	23.4 g
							2.3 g
14	金	ごはん	○		米		602 kcal
		せんべい汁		鶏肉	かやきせんべい	ごぼう,白菜,(干)しいたけ,しめじ,ねぎ	26.2 g
		ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	でん粉,揚げ油,三温糖	ねぎ	19.3 g
		キャベツのごまあえ			三温糖,ごま	もやし,キャベツ,にんじん	2.6 g

日	曜	献立名	牛乳	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	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
17	月	チャーハン	○	粉ゼラチン,豚肉,鶏卵	米,油,ごま油	たまねぎ,にんじん,(干)しいたけ,ねぎ,チンゲンツァイ	642 kcal
		わかめスープ		鶏肉,豆腐,わかめ	油,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ	28.7 g
		棒餃子		豚肉	緑豆春雨,ごま油,ぎょうざの皮,油	にら,白菜,しょうが,にんにく	27.6 g
		くだもの(りんご)				りんご	3.2 g
18	火	メーブルトースト	○		食パン,バター,メーブルシロップ		597 kcal
		サーモンチャウダー		ベーコン,鮭,調理用牛乳	油,じゃがいも,小麦粉	たまねぎ,にんじん,クリームコーン	24.2 g
		キャベツサラダ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,たまねぎ	24.2 g
							2.5 g
19	水	鶏肉とごぼうのごはん	○	鶏肉,すき昆布	米,油,三温糖	ごぼう,にんじん	603 kcal
		豚汁		豚肉,豆腐	じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ,しょうが	25.8 g
		白菜のおひたし			三温糖	白菜,こまつな,にんじん	17.0 g
		黒蜜寒天		粉寒天,きな粉	三温糖,黒蜜		3.0 g
20	木	さんまごはん	○	さんま	米,小麦粉,米粉,揚げ油,三温糖,ごま	しょうが	689 kcal
		麩とわかめのすまし汁		豆腐,わかめ	あられふ	ねぎ	26.6 g
		じゃがりバター			じゃがいも,バター		28.6 g
		野菜のおかかかけ		糸けすり		もやし,白菜,こまつな,にんじん	3.2 g
21	金	ごはん(有機米)	○		米		596 kcal
		生揚げそぼろあんかけ		生揚げ,豚肉	三温糖,油,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,(冷)グリーンピース	26.8 g
		野菜のゆかり和え				キャベツ	23.4 g
							1.9 g
25	火	ごはん	○		米		606 kcal
		かきたま汁		豆腐,わかめ,鶏卵	でん粉	にんじん,ねぎ,こまつな	32.2 g
		さんが焼き		豆腐,あじ	でん粉,油	ねぎ,にんじん,しょうが	19.7
		ごまあえ			三温糖,ごま	もやし,こまつな,にんじん	3.0 g
		くだもの(みかん)				みかん	g
26	水	ごはん	○		米		662 kcal
		中華風コンスープ		鶏肉,豆腐,鶏卵	でん粉	にんじん,たけのこ(水煮),クリームコーン,ねぎ,こまつな	32.5 g
		油淋鶏		鶏肉	小麦粉,米粉,揚げ油,三温糖,ごま油	しょうが,ねぎ	23.8 g
		白菜の中華サラダ		ロースハム	ごま油,三温糖	白菜,もやし,きゅうり	3.4 g
27	木	きのこピラフ	○	ベーコン	米,油,三温糖,バター	にんじん,しめじ,マッシュルーム(缶)	602 kcal
		マカロニ入りスープ		鶏肉	マカロニ	にんじん,たまねぎ,キャベツ	25.7 g
		ほうれん草のキッシュ		おから,ベーコン,調理用牛乳,鶏卵,生クリーム,チーズ	油,三温糖,ぎょうざの皮	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	22.8 g
							2.9 g
28	金	大根スパゲティ	○	ツナ,刻みのり	スパゲティ,オリーブ油,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,だいこん	599 kcal
		コーン入りフレンチサラダ			油,三温糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	21.6 g
		アートなマーブルケーキ		調理用牛乳	バター,油,さとう,小麦粉		19.1 g
							2.4 g

※材料等の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。