



令和7年 11月 給食献立表



大田区立田園調布小学校

日 曜	主食・主菜	副菜・デザート	牛乳	(赤の食品) 血や肉になる	(黄の食品) 熱や力になる	(緑の食品) 体の調子を整える	ひとこと
4 火	プルコギ丼 ～韓国の料理～	トックスープ くだもの	○ 牛乳	ぶたにく とりにく わかめ	米 麦 油 さとう かたくり粉 油 トック	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし なら だいこん 長ねぎ こまつな くだもの	今月の給食目標 感謝して食べよう 低学年 ・食前、食後のあいさつをしよう 中学年 ・作る人や当番に感謝して食べよう 高学年 ・給食にかかわる人に感謝の気持ちをあらわそう 
5 水	アップルトースト さつまいものシチュー	マカロニ入りサラダ	○ 牛乳	とりにく いんげん豆 生クリーム	食パン バター グラニュー糖 油 さつま芋 米粉 マカロニ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	
6 木	ごはん サケのこみ焼き	もやしの中華風サラダ 豆とん汁	○ 牛乳	サケ ぶたにく あぶらあげ 大豆 みそ	米 麦 さとう 油 じゃが芋 こんにゃく	にんにく しょうが 長ねぎ もやし にんじん きゅうり たまねぎ だいこん ごぼう	
7 金	あおなのチャーハン	じゃこ大豆揚げ たまごスープ	○ 牛乳	ぶたにく たまご 大豆 ちりめんじゃこ とりにく とうふ	米 麦 油 かたくり粉 さとう ごま	にんにく にんじん たけのこ 長ねぎ こまつな たまねぎ えのき	
8 土	あきやさいの カレーライス	ツナ入りサラダ	○ 牛乳	とりにく ツナ	米 麦 油 さとう じゃが芋 米粉	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん れんこん キャベツ きゅうり コーン レモン	
11 火	ごはん カツオのチリソース	ワンタンスープ だいこんサラダ	○ 牛乳	カツオ ぶたにく わかめ	米 麦 かたくり粉 油 さとう ワンタンの皮	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ にんじん だいこん もやし ちんげんさい コーン きゅうり	
12 水	ビスキュイパン	ポトフ ペンネソテー	○ 牛乳	ぶたにく	丸パン バター さとう 小麦粉 グラニュー糖 油 じゃが芋 マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ しょうが にんにく マッシュルーム ピーマン	
13 木	きじ焼き丼	いなか汁 はるさめサラダ	○ 牛乳	とりにく のり あぶらあげ みそ こんぶ	米 麦 さとう かたくり粉 油 じゃが芋 こんにゃく はるさめ	しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ もやし きゅうり キャベツ	
14 金	カレーうどん	こぎつねサラダ さつま芋のごまだんご	○ 牛乳	ぶたにく 粉かつお あぶらあげ いんげん豆	油 うどん かたくり粉 さとう さつま芋 白玉粉 ごま	しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ こまつな キャベツ もやし	
17 月	スパゲッティ ミートソース	ポテトフレンチサラダ くだもの	○ 牛乳	レンズ豆 ベーコン	スパゲッティ 油 さとう 米粉 じゃが芋	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 きゅうり コーン くだもの	
18 火	わかめごはん あげギョーザ	はるさめスープ ラーパーツアイ	○ 牛乳	わかめ ベーコン とりにく とうふ ぶたにく	米 麦 油 はるさめ かたくり粉 ギョーザの皮 さとう	にんじん たまねぎ ちんげんさい しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ なら はくさい	秋も一段と深まり、 朝晩の冷えこみが厳しくなってきました。 かぜなどひかないよう、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。 かぜの予防には、栄養バランスのとれた食事、適切な運動、十分な休養睡眠、規則正しい生活を心がけましょう。 
19 水	ガーリックトースト	ポークビーンズ くだもの	○ 牛乳	ベーコン ぶたにく	コッペパン バター 油 さとう じゃが芋 米粉	にんにく しょうが セロリ マッシュルーム にんじん たまねぎ トマト缶 ピーマン くだもの	
20 木	せきはん とりのからあげ 行事食 ～開校記念祝い～	おいわいすまし汁 もやしのサラダ	ジョア	あずき わかめ なんと とりにく	米 もち米 ごま かたくり粉 油 さとう	だいこん にんじん えのき 長ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	
21 金	ごはん サバのさいきょう焼き	～熊本県の料理～ だご汁 ごまずあえ	○ 牛乳	サバ ぶたにく あぶらあげ とうふ 粉かつお	米 麦 さとう 油 小麦粉 ごま	しょうが にんじん だいこん 長ねぎ もやし こまつな にんにく	
25 火	ごはん とうふハンバーグ	はくさいのみそ汁 コーンポテト	○ 牛乳	あぶらあげ みそ とうふ ぶたにく とうりゅう	米 麦 油 生パン粉 じゃが芋	はくさい だいこん 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン	
26 水	マーボー豆腐丼	チーズ入りサラダ くだもの	○ 牛乳	ぶたにく みそ とうふ チーズ	米 麦 油 かたくり粉 さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ なら キャベツ きゅうり コーン くだもの	
27 木	しょうゆラーメン	ミルクきなこもち	○ 牛乳	ぶたにく わかめ きな粉	ちゅうかめん 油 さとう かたくり粉	しょうが にんにく にんじん もやし 長ねぎ	
28 金	サケごはん	肉じゃが こくとう大豆	○ 牛乳	サケ ぶたにく 大豆	米 麦 油 じゃが芋 こんにゃく さとう かたくり粉 黒さとう 粉さとう	にんじん たまねぎ しいたけ ざやいんげん	
12月 1日 (月)	スパゲッティ ツナトマトソース	マセドアンサラダ くだもの	○ 牛乳	ベーコン ツナ きんとき豆	スパゲッティ 油 米粉 じゃが芋 さとう	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 ピーマン きゅうり くだもの	◇くだものは、りんご・みかんなど季節のものを使います。 ◇材料の都合で献立を変更することがあります。 ◇今月の平均栄養価 エネルギー 611kcal たんぱく質 23.9g カルシウム 34.7mg 食塩相当量 2.0g 12月の献立表は、 12月1日に配信します。