

令和7年度 11月 給食献立表

大田区立東調布第三小学校

日	主食	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	エネルギー たんぱく質 kcal g
4 火	チキングラパン	○	鶏肉、調製豆乳、ピザ用チーズ	食パン、油	たまねぎ、しめじ	556 kcal 24.9 g
	白菜とベーコンのスープ		ベーコン、鳥がら	油	たまねぎ、にんじん、はくさい、しょうが	
	もやしのサラダ		チキンハム	ごま油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり	
5 水	キムチチャーハン	○	焼き豚	米、麦、油	にんじん、たまねぎ、はくさいキムチ漬	540 kcal 23.3 g
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮、ごま油	にんじん、たまねぎ、しょうが、もやし、ねぎ、にら	
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆、かえり煮干し	じゃがいも、砂糖		
6 木	そぼろごはん	○	鶏肉	米、麦、油、砂糖	ごぼう、たまねぎ、にんじん、干しこいたけ、さやいんげん	564 kcal 20.8 g
	肉じゃがカレー煮		削り節、豚肉	油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、干しこいたけ、小松菜	
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	
7 金	五目チャーハン	○	豚肉、焼き豚、鶏卵	油、米、麦	にんじん、干しこいたけ、たまねぎ、さやいんげん	516 kcal 21.4 g
	春雨サラダ		チキンハム	はるさめ、ごま油、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり	
	きのこスープ		鶏肉、豆腐	鶏肉、豆腐	にんじん、しめじ、えのきたけ、小松菜	
11 火	ごまとりのりご飯	○	青のり	精白米、麦、白いりごま		470 kcal 19.2 g
	五目きんぴら		豚肉もも	白いりごま、油、つきこんにゃく、砂糖	ごぼう、にんじん、さやいんげん	
	駿河汁		鶏肉、黒はんぺん		にんじん、だいこん、干しこいたけ、えのきたけ、しょうが、ねぎ	
12 水	キャロットライスのクリームソース	○	鶏肉、鳥がら、調製豆乳	米、麦、油	にんじん、たまねぎ、しょうが、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム	520 kcal 19.9 g
	ひよこ豆入りサラダ		チキンハム、ひよこまめ	油、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン	
	果物				オレンジ	
13 木	吹き寄せごはん	○	削り節、鶏肉、油揚げ	米、麦、油、砂糖	にんじん、干しこいたけ、しめじ、小松菜	496 kcal 21.8 g
	五目汁		豚肉		にんじん、干しこいたけ、小松菜、たまねぎ	
	パリパリじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	サラダ油、砂糖	にんじん、きゅうり、キャベツ	
14 金	胚芽パン	○		胚芽パン		587 kcal 27.6 g
	ロヒラーティッコ		牛乳、生鮭、調製豆乳、 ピザ用チーズ	油、じゃがいも、ソイレブル	にんじん、たまねぎ、しょうが	
	シスコンマッカラケイト		ワインナー	油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しょうが、セロリー、キャベツ、ホールコーン	
17 月	ハヤシライス	○	豚肉、鳥がら	米、麦、油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	553 kcal 18.7 g
	きのこスープ				しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、生しこいたけ	
	カルピスゼリー		粉寒天、カルピスウォーター	砂糖		
18 火	カレーあんかけ焼きそば	○	豚肉もも、鳥がら	油、蒸し中華麺、でん粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、小松菜	721 kcal 24.9 g
	チンゲンサイのスープ		鶏肉	ごま油	しょうが、たまねぎ、チンゲンサイ	
	さつまいもドーナツ		調製豆乳	砂糖、さつまいも、ソイレブル、グラニュー糖		
19 水	みそラーメン	○	豚肉もも、鳥がら	油、蒸し中華めん	にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが、小松菜	502 kcal 20.9 g
	ピーンズポテト		大豆	油、じゃがいも、でん粉		
	果物				みかん	
20 木	豚肉と昆布のごはん	○	豚肉、きざみのり	米、麦、油、砂糖	ごぼう、しょうが、さやいんげん	535 kcal 21.6 g
	マロニースープ		鳥がら、鶏肉	マロニー、ごま油	にんじん、干しこいたけ、たまねぎ、小松菜	
	甘辛カリカリ豆		大豆	油、でん粉、三温糖、白いりごま	ごぼう、しょうが、さやいんげん、にんじん、干しこいたけ、たまねぎ、小松菜	
21 金	鶏肉とごぼうのごはん	○	鶏肉、油揚げ、削り節	米、麦、油、砂糖、でん粉	しょうが、ごぼう、干しこいたけ、にんじん、さやいんげん	546 kcal 31.1 g
	魚のから揚げ		かつお	油、でん粉	しょうが、ねぎ	
	すまし汁		鶏肉		にんじん、ねぎ、だいこん、小松菜	
25 火	きじ焼き丼	○	鶏肉、きざみのり	米、麦、油、砂糖		550 kcal 24.9 g
	おひたし			砂糖	小松菜、キャベツ、もやし	
	のっぺい汁		削り節、鶏肉	米、麦、油、砂糖、こんにゃく、さといも	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	
26 水	豚生姜焼き丼	○	豚肉	米、麦、油、でん粉	しょうが、ににく、にんじん、たまねぎ、にら	558 kcal 22.3 g
	厚揚げの味噌汁		削り節、厚揚げ、カットわかめ		にんじん、たまねぎ、はくさい	
	果物				みかん	
27 木	キーマカレー	○	豚肉、鳥がら、大豆	油、米、麦、ソイレブル	ににく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ	658 kcal 27.4 g
	福神漬け				福神漬	
	かむかむ海藻サラダ		海藻サラダ、ちりめんじゃこ	砂糖、ごま油	切干し大根、キャベツ、小松菜	
28 金	果物				オレンジ	
	チーズチリドック	○	ウィンナー、ピザ用チーズ	コッペパン、油、砂糖、でん粉	ににく、しょうが、たまねぎ	594 kcal 25.1 g
	ひよこ豆入りトマトスープ		ひよこまめ	油	しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト	
	ツナと野菜のマヨネーズあえ		ツナ缶	砂糖、サラダ油、エッグケアマヨネーズ	にんじん、キャベツ、きゅうり	

《お知らせ》

- 行事食や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。
特に野菜や果物は、天候による不作、価格高騰などの理由で、急遽変更になることがあります。