

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
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
	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	24.9 g
	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
	ワントンスープ		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	23.3 g
	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	そばろごはん	○	鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, さやいんげん	564 kcal
	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, 干ししいたけ, 小松菜	20.8 g
	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, 干ししいたけ, たまねぎ, さやいんげん	516 kcal
	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	21.4 g
	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	ごまとのりのご飯	○	青のり	精白米, 麦, 白いりごま		470 kcal
	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	19.2 g
	駿河汁		鶏肉, 黒はんぺん		にんじん, だいこん, 干ししいたけ, 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
	ひよこ豆入りサラダ		チキンハム, ひよこめ	油, 砂糖	キャベツ, もやし, きゅうり, ホールコーン	19.9 g
	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, 干ししいたけ, しめじ, 小松菜	496 kcal
	五目汁		豚肉		にんじん, 干ししいたけ, 小松菜, たまねぎ	21.8 g
	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
	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, ソイレブール	にんじん, たまねぎ, しょうが	27.6 g
	シスコンマッカラケイト		ウィンナー	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
	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, 生しいたけ	18.7 g
	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
	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	24.9 g
	さつまいもドーナツ		調製豆乳	砂糖, さつまいも, ソイレブール, 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
	ビーンズポテト		大豆	油, じゃがいも, でん粉		20.9 g
	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
	マロニースープ		鳥がら, 鶏肉	マロニー, ごま油	にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ, 小松菜	21.6 g
	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, 干ししいたけ, 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, 干ししいたけ, にんじん, さやいんげん	546 kcal
	魚のから揚げ		かつお	油, でん粉	しょうが, ねぎ	31.1 g
	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
	おひたし			砂糖	小松菜, キャベツ, もやし	24.9 g
	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, にんにく, にんじん, たまねぎ, にら	558 kcal
	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	22.3 g
	果物				みかん	
27 木	キーマカレー	○	豚肉, 鳥がら, 大豆	油, 米, 麦, ソイレブール	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ	658 kcal
	福神漬け				福神漬	27.4 g
	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	にんにく, しょうが, たまねぎ	594 kcal
	ひよこ豆入りトマトスープ		ひよこめ	油	しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ホールトマト	25.1 g
	ツナと野菜のマヨネーズあえ		ツナ缶	砂糖, サラダ油, エッグゲアマヨネーズ	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。