

# 11月 献立予定表・使用食材表

令和7年度

大田区立池上小学校

日	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	エネルギー たんぱく質
4 火	中華おこわ	○	鶏肉, むきえび	米, もち米, 砂糖, ごま油, サラダ油	にんじん, たけのこ, 干しいたけ	568 kcal
	菊花団子		豚肉, しぼり豆腐	砂糖, ごま油, でんぷん, もち米	ねぎ, れんこん, しょうが	26.3 g
	青菜と豆腐のスープ		鳥がら, 鶏肉, 豆腐	でんぷん, ごま油	しょうが, 大根, もやし, にら, 小松菜	
5 水	ちゃんこうどん	○	だし昆布, 鶏肉, 油揚げ, 焼き竹輪	サラダ油, 三温糖, こんにゃく, 冷凍うどん	にんじん, 大根, 干しいたけ, はくさい, ねぎ, 小松菜	632 kcal
	レバーのマリアナソース和え		豚レバー	でんぷん, 米粉, 油, じゃがいも, 三温糖	しょうが, にんじん, ピーマン	24.4 g
	りんご				りんご	
6 木	ご飯	○		米, 大麦		557 kcal
	さばのみそ煮		鯖	砂糖	しょうが, ねぎ	24.3 g
	糸寒天の和え物		糸寒天	三温糖	にんじん, キャベツ, もやし	
	沢煮椀		削り節, 豚肉, 油揚げ	でんぷん	ごぼう, にんじん, 大根, ねぎ	
7 金	卵入りそばろごはん	○	鶏肉, 卵	米, 大麦, サラダ油, 三温糖, サラダ油	しょうが	600 kcal
	大豆とごぼうのかりかり揚げ		大豆	でんぷん, 油, 三温糖, ごま	ごぼう	23.2 g
	具だくさんのみそ汁		削り節, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	油, さつまいも, こんにゃく	大根, にんじん, はくさい, ねぎ	
10 月	大豆入りミートソーススパゲティ	○	豚肉, 大豆	スパゲティ, サラダ油, 三温糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, タイストマト缶	618 kcal
	レモンマリネ			サラダ油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, レモン汁	29.9 g
	たまごスープ		鶏肉, 卵	じゃがいも, でんぷん	しょうが, はくさい, セロリー, 小松菜	
11 火	ごはん	○		米, 大麦		543 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き		生鮭	サラダ油, 三温糖, バター	にんじん, キャベツ, たまねぎ, もやし, まいたけ, えのきたけ, しめじ	24.9 g
	芋団子汁		削り節, 鶏肉, 豆腐	糸こんにゃく, じゃがいも, でんぷん	にんじん, ごぼう, 大根, ねぎ, 小松菜	
	みかん				みかん	
12 水	ごはん	○		米, 大麦		573 kcal
	魚の竜田揚げ		メルルーサ	米粉, でんぷん, 油	しょうが	24.9 g
	おろしポン酢和え			サラダ油, 砂糖	にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, 大根, レモン汁	
	里芋のみそ汁		削り節, 油揚げ, 豆腐	里芋	たまねぎ, はくさい, えのきたけ	
13 木	丸パン	○		丸パン		574 kcal
	豆とパスタのトマトシチュー		ベーコン, 鶏肉, 鳥がら, 大豆, いんげんまめ	サラダ油, じゃがいも, 砂糖, 米粉, マカロニ	にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ, しょうが, タイストマト缶	23.7 g
	和風サラダ			サラダ油, 三温糖	キャベツ, にんじん, きゅうり	
14 金	ちらし寿司	○	昆布, 高野豆腐, 油揚げ, きざみのり	米, 三温糖	れんこん, にんじん, 干しいたけ	556 kcal
	ブリの照り焼き		ぶり		しょうが	26.5 g
	生麩のすまし汁		厚削り節, 鶏肉, 豆腐	生麩	ねぎ, えのきたけ, 小松菜	
17 月	鶏ごぼうごはん	○	鶏肉, 削り節	米, 大麦, サラダ油	しょうが, ごぼう, にんじん	552 kcal
	いかのにんにく醤油焼き		いか		にんにく	26.9 g
	せんべい汁		削り節, 鶏肉	しらたき, 南部せんべい	ごぼう, にんじん, 大根, まいたけ, ねぎ, 小松菜	
	りんご				りんご	
18 火	ホイコーロー丼	○	豚肉	米, 大麦, サラダ油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, たまねぎ, ねぎ, ピーマン	597 kcal
	大根サラダ			サラダ油, 砂糖, ごま油	大根, にんじん, きゅうり	22.4 g
	春雨スープ		鳥がら, 鶏肉, 豆腐	はるさめ	しょうが, きくらげ, もやし, チンゲンサイ	
19 水	さつまいもごはん	○		米, 大麦, さつまいも, 黒いりごま		582 kcal
	千草たまご焼き		鶏肉, 卵	油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, 万能ねぎ	25.9 g
	キャベツの酢醤油和え			砂糖	にんじん, キャベツ, もやし	
	海そうのみそ汁		削り節, 油揚げ, 豆腐, 海藻サラダ		たまねぎ, 大根	
20 木	きなこ揚げパン	○	きな粉	ミルクパン, 油, グラニュー糖, 砂糖		683 kcal
	秋野菜のクリーム煮		鳥がら, 鶏肉, 牛乳	サラダ油, さつまいも, 米粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ	22.0 g
	れんこんチップスサラダ			油, サラダ油, 砂糖	れんこん, にんじん, きゅうり, キャベツ	
21 金	ひき肉と秋野菜のカレーライス	○	鳥がら, 豚肉	米, 大麦, 油, じゃがいも, さつまいも, サラダ油, 小麦粉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, まいたけ, しめじ, エリンギ	586 kcal
	コールスローサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ホールコーン	18.3 g
	みかん				みかん	
25 火	あんかけ焼きそば	○	豚肉, 鳥がら	蒸し中華めん, サラダ油, ごま油, でんぷん	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ねぎ	574 kcal
	たこやきポテト		たこ, 青のり, かつお節	じゃがいも, でんぷん, 油, 三温糖		25.9 g
	わかめスープ		鳥がら, 鶏肉, 豆腐, わかめ	でんぷん, ごま油	しょうが, たまねぎ, 大根, えのきたけ	
26 水	吹き寄せごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 大麦, サラダ油, 砂糖	にんじん, 干しいたけ, れんこん, しめじ, 枝豆	590 kcal
	甘酢あえ			砂糖	大根, きゅうり, にんじん	24.9 g
	車麩入り肉じゃが煮		豚肉, 削り節	サラダ油, こんにゃく, じゃがいも, 車麩, 三温糖	にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, 小松菜	
27 木	食べようよバクバクサンド	○	鶏肉	ミルクパン, 小麦粉, ソフトパン粉, 油	にんにく	599 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも, サラダ油, 砂糖	にんじん, きゅうり	23.0 g
	ミネストローネスープ		ベーコン, 鳥がら	油, さつまいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, しょうが, 小松菜	
28 金	大豆ピラフ	○	鶏肉, 大豆	米, 大麦, 油, バター	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールコーン, ピーマン	550 kcal
	野菜スープ		鳥がら, 鶏肉	じゃがいも	しょうが, キャベツ, にんじん, 小松菜	20.2 g
	ギャラクシーゼリー		粉寒天, カルピス	砂糖	バター, フライビー, レモン	

都合により、食材等が変更となる場合があります。