

11がつ きゅうしょくこんだてひょう

2025年 11月

大田区立馬込小学校

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	緑の仲間の体の調子を整える	エネルギーたんぱく質炭水化物加減
5 水	カレーうどん	○	昆布(だし),厚削り節(だし),ぶた肉,油揚げ	でん粉,冷凍うどん	たまねぎ,にんじん,だいこん,ねぎ,小松菜	598 kcal
	やさいとじゃこのみそドレサラダ		わかめ,★ちりめんじゃこ,白みそ	こんにゃく,油,さとう,ごま油	きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ	22.3 g
						64.6 g
						416 mg
6 木	ガーリックトースト	○		★食パン,ソイレブール	にんにく	610 kcal
	ポークビーンズシチュー		鳥がら,ぶた肉,大豆	油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,トマトピューレ,パセリ	21.4 g
	コーンサラダ			油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン	67.6 g
						300 mg
7 金	たまごチャーハン	○	ぶた肉,★たまご	米,油	にんじん,干しいたけ,たまねぎ	588 kcal
	ちゅうかスープ		鳥がら,とりひき肉,豆腐,わかめ	油,ごま油	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,もやし,にら	19.8 g
	くだもの				★りんご	74.7 g
						274 mg
10 月	チキンピラフ	○	とり肉	米,麦,油	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,ピーマン	602 kcal
	フレンチサラダ			油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン	17.3 g
	ABCスープ		鳥がら,とりこま肉	油,じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,しめじ,キャベツ,パセリ	73.5 g
						268 mg
11 火	むぎいりごはん	○		米,麦		597 kcal
	ひじきいりたまごやき		とりひき肉,干ひじき,★たまご	油,さとう	にんじん,たまねぎ	23.7 g
	やさいのあまずかけ			さとう,ごま油	にんじん,もやし,小松菜,キャベツ	81.9 g
	こんさいのみそしる		中削り節(だし),豆腐,赤みそ,白みそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,ごぼう,えのきたけ,ねぎ	340 mg
12 水	カレーライス	ジョ ア	鳥がら,ぶた肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	599 kcal
	わかめサラダ		わかめ	つきこんにゃく,ごま油,さとう	にんじん,キャベツ,もやし,ホールコーン	18.3 g
	くだもの				★りんご	103.9 g
						892 mg
13 木	ミルクパン	○		★ミルクパン		576 kcal
	さかなのカレーマスタードやき		★しいら	ノンエッグマヨネーズ		27.5 g
	ポトフ		ぶた肉	油,じゃがいも	にんじん,しめじ,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン,パセリ	57.1 g
						292 mg
14 金	のざわなごはん	○		米,麦,油,★白いりごま	のざわな	608 kcal
	さんぞくやき		とり肉	油,でん粉	しょうが,にんにく	25.5 g
	やさいのからししょうゆあえ			さとう	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	81.2 g
	しんしゅうみそのみそしる		中削り節(だし),豆腐,信州みそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ	341 mg
17 月	おやこどん	○	昆布(だし),削り節(だし),とりもも肉,★たまご	米,麦,でん粉	にんじん,たまねぎ	613 kcal
	やさいとしらすのあえもの		★しらす干し	さとう	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	25.7 g
	すましじる		削り節(だし),昆布(だし),とり肉,豆腐,わかめ		にんじん,だいこん,えのきたけ	77.5 g
						321 mg
18 火	ペンネアラビアータ	○	ぶたひき肉,大豆	ペンネマカロニ,オリーブ油	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,トマトピューレ,ホールトマト	620 kcal
	バジルサラダ			オリーブ油,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ	23.0 g
	フルーツポンチ			さとう	★黄桃(缶),みかん(缶),パインアップル(缶)	88.3 g
						292 mg
19 水	キムチチャーハン	○	ぶた肉	米,麦,油,ごま油	にんじん,ねぎ,はくさいキムチ漬	611 kcal
	はるさめじゃこサラダ		★ちりめんじゃこ	はるさめ,油,ごま油,さとう	にんじん,もやし,小松菜	22.2 g
	ひらひらわんたんスープ		鳥がら,とりむね肉	ワンタンの皮,ごま油	にんじん,たまねぎ,もやし,えのきたけ,小松菜	77.0 g
						399 mg
20 木	きのこごはん	○	とりひき肉,油揚げ	米,麦,油,三温糖	にんじん,しめじ,えのきたけ	599 kcal
	さばのおろししょうゆがけ		★さば	さとう,でん粉	だいこん	28.2 g
	ごじる		中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ	油,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,だいこん,しめじ,小松菜	66.6 g
						306 mg
21 金	ミルクパン	○		★ミルクパン		614 kcal
	あきのグラタン		とり肉,大豆,豆乳,★ピザ用チーズ	油,さつまいも,マカロニ,上新粉,パン粉(卵・乳なし)	にんじん,たまねぎ,しめじ,パセリ	27.8 g
	ミネストローネスープ		ぶた肉,鳥がら	油	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,パセリ	78.9 g
						427 mg
25 火	じゃこわかめごはん	○	★ちりめんじゃこ,たきこみわかめ	米,麦		601 kcal
	さけのもみじやき		★生鮭	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	30.5 g
	やさいのなんばんづけ			ごま油	はくさい,もやし,きゅうり,にんじん	71.3 g
	けんちんじる		削り節(だし),とり肉(薄切り),油揚げ,豆腐	ごま油,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	406 mg
26 水	コシヤリ	○	鳥がら,ひよこ豆,レンズ豆	米,油,マカロニ	にんにく,たまねぎ,ホールトマト,トマトピューレ	606 kcal
	タヒーナサラダ			オリーブ油,★白ねりごま	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,にんにく	15.5 g
	オレンジゼリー		粉寒天	さとう	オレンジジュース	75.6 g
						304 mg
27 木	さつまいもトースト	○	★調理用牛乳,★生クリーム	★食パン,さつまいも,グラニュー糖,★有塩バター		622 kcal
	はくさいのシチュー		鳥がら,とり肉,豆乳	油,じゃがいも,上新粉	にんじん,たまねぎ,ほんしめじ,はくさい	21.3 g
	カレドレッシングサラダ		大豆	油,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,ホールコーン,レモン汁	73.7 g
						311 mg
28 金	シャンハイめん	○	ぶた肉,鳥がら	蒸し中華めん(卵・乳なし),油,でん粉,ごま油	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,たけのこ,キャベツ,もやし	608 kcal
	スパイシービーンズポテト		★ちりめんじゃこ,大豆	油,じゃがいも,でん粉		27.0 g
						79.8 g
						396 mg

※アレルギー食品には★を表示しています。献立は都合により変更となる場合があります。