

[11 月 食 品 一 覧 表]

2025年11月

馬込第二小学校

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
4 火	七穀ごはん			米, 七穀米	
	さわらのからしみそ焼き		鯖(50g)	三温糖, 白いりごま	にんにく, ねぎ
	田舎汁	○	昆布(だし), 削り節(だし), 豆腐	じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, しめじ, 小松菜, ねぎ
	月見団子			白玉粉, 上新粉, 砂糖, でん粉	かぼちゃ
5 水	キャロットライスのクリームソースかけ		鶏肉(薄切り), むきえび, 鳥がら, 調理用牛乳, 生クリーム	米, 麦, バター, 油, サラダ油, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, しょうが, マッシュルーム(缶), パセリ
	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, ホールコーン
	くだもの(りんご)				りんご
6 木	ごまトースト			無塩食パン(50g), バター, 白すりごま, 白ねりごま, グラニュー糖, 砂糖	
	ボークビーンズ	○	豚肉もも(角切り), 鳥がら, 大豆, 生クリーム	油, ザラメ, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(缶), しょうが
	フレンチサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, りんご(缶詰)
7 金	チャーハン		鳥がら, 鶏肉(挽肉), 鶏卵	米, 麦, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, ねぎ, 干しいたけ
	油淋鶏	○	鶏肉切り身(40g), 鶏肉切り身(50g)	油, でん粉, 砂糖	ねぎ, しょうが, にんにく
	中華スープ		鳥がら, 鶏肉(薄切り)	マロニー, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, チンゲンサイ
11 火	みそラーメン		鶏肉(角切り), 鳥がら, なんと	蒸し中華麺(給), サラダ油, 油, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, もやし, しょうが, 小松菜, ねぎ
	ポン酢あえ	○	カットわかめ	白いりごま, 砂糖	きゅうり, はくさい, にんじん, レモン(全果、生)
	キャンディポテト			油, さつまいも, 砂糖, グラニュー糖, バター	
12 水	こぎつねごはん		油揚げ	米, 麦, 砂糖, 白いりごま	糸みつば
	ふくさたまご焼き	○	鶏肉(挽肉), 干ひじき(ｽﾎﾝｽﾞ釜、乾), 鶏卵	油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, こねぎ
	秋野菜のみそ汁		昆布(だし), 削り節(だし)	さといも, さつまいも	にんじん, しめじ, なめこ, 小松菜
13 木	チーズチリドッグ		ウィンナー(30g), ピザ用チーズ	無塩パン(50g), 油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, たまねぎ
	豆乳入りミルクスープ	○	鳥がら, 鶏肉(角切り), 調理用牛乳, 豆乳	サラダ油, バター	しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム(缶)
	くだもの(ｼｬｲﾝﾏｽｶｯﾄ)				マスカット (粒)
14 金	栗ごはん			米, 麦, むき栗	
	鮭のちゃんちゃん焼き	○	生鮭(50g)	バター	にんにく, たまねぎ, ピーマン, ねぎ, キャベツ, しめじ
	秋野菜の煮物		鶏肉, 削り節(だし), 昆布(だし)	油, こんにゃく, さといも, 砂糖	ごぼう, にんじん, 生しいたけ(菌床栽培、生), れんこん, たけのこ(水煮), 小松菜
17 月	玄米ごはん			米, 水稲穀粒(玄米), 黒いりごま	
	いかの磯辺揚げ		いか 鹿の子目40g, 青のり	油, 小麦粉	
	大豆の五目煮	○	鶏肉(角切り), 削り節(だし), 大豆	油, こんにゃく, 砂糖	ごぼう, にんじん, 干しいたけ
	すまし汁		削り節(だし), 昆布(だし), かまぼこ, カットわかめ		にんじん, えのきたけ, だいこん, ねぎ
18 火	焼きカレーパン		鶏肉(挽肉), 大豆	ｼｮｰﾄﾊﾝｸﾞﾊﾟﾝ粕(50g), 油, 小麦粉, ソフトパン粉	にんじん, たまねぎ
	かぼちゃとコーンのポタージュ	○	鳥がら, 鶏肉(角切り), 調理用牛乳	サラダ油, じゃがいも, コーンスターチ	しょうが, にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, クリームコーン(缶), パセリ
	フルーツのヨーグルトかけ		プレーンヨーグルト		パインアップル(缶), 黄桃(缶), りんご(缶詰)
19 水	牛肉とごぼうのしぐれごはん		牛肉(薄切り), きざみのり	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, しょうが, さやいんげん
	鮭の黄金焼き	○	生鮭(40g), 生鮭(50g), 生鮭(60g)	マヨネーズ(卵不使用)	にんじん
	けんちん汁		昆布(だし), 削り節(だし), 鶏肉(薄切り), 豆腐	油, こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, 干しいたけ, ねぎ
20 木	ツナのおろしスパゲッティ		ツナ缶(水煮), きざみのり	スパゲッティ, オリーブ油, バター, 砂糖	だいこん
	トマトソースのチキンボール	○	鶏肉(挽肉)	生パン粉, 砂糖	たまねぎ, しょうが汁, にんじん, セロリー
	ビーンズサラダ		いんげん豆	サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン
21 金	四川豆腐丼		鶏肉(挽肉), 鳥がら, 豆腐	米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, たけのこ(水煮)
	中華風コーンスープ	○	鶏肉(挽肉), 鳥がら, 鶏卵	油, でん粉	にんじん, たまねぎ, しょうが, ホールコーン, クリームコーン(缶), ねぎ
	くだもの(かき)				かき
25 火	胚芽ごはん			米, 胚芽米	
	のりとひじきの佃煮		焼きのり, 干ひじき(ｽﾎﾝｽﾞ釜、乾)	砂糖, 水あめ(酵素糖化)	
	大根と豚肉のべっこう煮	○	昆布(だし), 厚削り節(だし), 豚ばら(脂身付)	砂糖, こんにゃく, さといも	たけのこ(水煮), 生しいたけ(菌床栽培、生), だいこん, にんじん
	焼きししゃも		ししゃも		
26 水	ドライカレーライス		鶏肉(挽肉), レンズまめ(乾)	米, 麦, サラダ油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ピーマン, 干しぶどう
	じゃこ入り海藻サラダ	○	海藻サラダ, ちりめんじゃこ	砂糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん
	くだもの(りんご)				りんご
27 木	フィッシュカツバーガー		たら(50g)	丸パン(50g), 小麦粉, ソフトパン粉, 生パン粉, 油, 砂糖	キャベツ
	ひよこ豆とマカロニスープ	○	鶏肉(角切り), 鳥がら, ひよこまめ(乾)	油, 砂糖, シェルマカロニ	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, マッシュルーム(缶)
	くだもの(みかん)				みかん
28 金	五目ごはん		鶏肉, 油揚げ, 削り節(だし)	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん, しめじ, 小松菜
	ぎせい豆腐	○	鶏肉(挽肉), 豆腐, 鶏卵	油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, 小松菜
	根菜のごまみそ汁		昆布(だし), 削り節(だし), カットわかめ	油, 白ねりごま	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ