

# [ 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<br>血や肉になる               | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                     | 緑の仲間<br>体の調子を整える                         |
|---------|-------------------|----|------------------------------|--------------------------------------|--|
| 4<br>火  | 七穀ごはん             | ○  |                              | 米、七穀米                                |  |
|         | さわらのからしみそ焼き       |    | 鰯(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<br>水  | キャロットライスのクリーミースース | ○  | 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<br>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 |  |
|         | ポークピーンズ           |    | 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<br>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<br>火 | みそラーメン            | ○  | 鶏肉(角切り)、鳥がら、なると              | 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<br>水 | こぎつねごはん           | ○  | 油揚げ                          | 米、麦、砂糖、白いりごま                         | 糸みづば                                     |
|         | ふくさたまご焼き          |    | 鶏肉(挽肉)、干ひじき(ステンレス釜、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<br>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<br>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、ビーマン、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<br>月 | 玄米ごはん             | ○  |                              | 米、水稻穀粒(玄米)、黒いりごま                     |  |
|         | いかの磯辺揚げ           |    | いか 庵の子目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<br>火 | 焼きカレー・パン          | ○  | 鶏肉(挽肉)、大豆                    | ショートニングパン油(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                    | ショウガ、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<br>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<br>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<br>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<br>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(ステンレス釜、乾)          | 砂糖、水あめ(酵素糖化)                         |  |
|         | 大根と豚肉のべっこ煮        |    | 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<br>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                          | ににく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ビーマン、干しうどり            |
|         | 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<br>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、生パン油、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<br>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                         |
|         | きせい豆腐             |    | 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                         |