



# 11月 道塚小学校献立表

令和7年10月31日  
大田区立道塚小学校  
校長 荻間 秀浩

◎今月の給食目標→感謝して食べよう

| 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                              | その他                        | (kcal) | たんぱく質 |
|--------------------|--------------------|----|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|--------|-------|
| 4火                 | わかめごはん             | ○  | わかめ                              | こめ、むぎ                           |                                               |                            | 542    | 22.8  |
|                    | やながわふうたまごやき        |    | とりにく、たまご                         | あぶら、さとう                         | にんじん、たまねぎ、ごぼう、しいたけ                            | さけ、しょうゆ、みりん                |        |       |
|                    | こんさいのごみそしる         |    | けずりぶし                            | あぶら、さといも、ごま                     | ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ                              | みそ、みりん                     |        |       |
| 5水                 | メープルシロップトースト       | ○  |                                  | パン、バター、マーガリン、メープルシロップ、さとう       |                                               |                            | 585    | 22.1  |
|                    | サーモンのクリームシチュー      |    | ベーコン、さけ、とりがら、ぎゅうにゅう、とうにゅう、なまクリーム | あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ              | にんじん、たまねぎ、しょうが、マッシュルーム、パセリ                    | しお、こしょう、ワイン                |        |       |
|                    | コールスローサラダ          |    |                                  | あぶら、さとう、マヨネーズ                   | キャベツ、きゅうり、にんじん                                | す、しお、こなからし                 |        |       |
| 6木                 | キャロットライスのクリームソースかけ | ○  | ベーコン、とりにく、とりがら、ぎゅうにゅう、なまクリーム     | こめ、むぎ、バター、あぶら、こむぎこ              | にんじん、たまねぎ、しょうが、しめじ、パセリ                        | しお、さけ、こしょう                 | 529    | 20.3  |
|                    | ジュリエンスープ           |    | とりがら、ベーコン                        |                                 | しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ                       | ロリエ、しお、こしょう                |        |       |
| 7金                 | たまごいりチャーハン         | ○  | ぶたにく、たまご                         | あぶら、ごまあぶら、こめ、むぎ、ごま              | にんじん、こむぎこ                                     | さけ、しお、こしょう、しょうゆ            | 567    | 21.8  |
|                    | ビーンズポテト            |    | だいず                              | あぶら、じゃがいも、でんぶん                  |                                               | しお、こしょう、パブリカパウダー、ガーリックパウダー |        |       |
|                    | わかめスープ             |    | とりがら、とりにく、わかめ                    | ごま、ごまあぶら                        | しょうが、たまねぎ、えのきたけ、もやし、にんじん                      | しお、こしょう、しょうゆ               |        |       |
| 10月                | ごはん                | ○  |                                  | こめ、むぎ                           |                                               |                            | 562    | 25.7  |
|                    | さかなのむぎみそやき         |    | たら                               | さとう、ごま、むぎ                       |                                               | みそ、さけ、しょうゆ、みりん             |        |       |
|                    | こんぶサラダ             |    | しおこんぶ                            | ごまあぶら、さとう                       | にんじん、キャベツ、こまつな                                | す、しょうゆ                     |        |       |
|                    | みそけんちんじる           |    | とりにく、けずりぶし、とうふ、あぶらあげ             | あぶら、こんにゃく、じゃがいも                 | ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ                          | さけ、みそ                      |        |       |
| 11火                | ショコラビスキュイパン        | ○  |                                  | パン、バター、グラニューとう、こむぎこ             |                                               | チョコ                        | 737    | 23.1  |
|                    | コーンサラダ             |    |                                  | あぶら、さとう                         | キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン                            | す、しお、こなからし                 |        |       |
|                    | ポトフ                |    | とりがら、ベーコン、ぶたにく                   | あぶら、じゃがいも                       | しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ                  | ロリエ、ワイン、しお、こしょう            |        |       |
| 12水                | ブルコギどん             | ○  | ぶたにく                             | こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、ごま、つきこんにゃく、でんぶん | にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、あかピーマン、ピーマン               | さけ、しょうゆ、みりん、みそ             | 508    | 20.8  |
|                    | はるさめスープ            |    | とりがら、とりにく                        | マロニー、ごまあぶら                      | にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、ねぎ                        | さけ、しお、こしょう、しょうゆ            |        |       |
| 13木                | けんちんうどん            | ○  | こんぶ、あつけずりぶし、とりにく、あぶらあげ、けずりぶし     | あぶら、こんにゃく、さといも、うどん              | にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな                            | さけ、しお、しょうゆ                 | 477    | 22.1  |
|                    | ツナサラダ              |    | ツナ                               | あぶら、さとう                         | キャベツ、こまつな、にんじん                                | す、しょうゆ、こなからし               |        |       |
|                    | カリカリきなこまめ          |    | きなこ、だいず                          | さとう                             |                                               |                            |        |       |
| 14金                | ソイどん               | ○  | だいず、ぶたにく、ベーコン                    | こめ、むぎ、あぶら、さとう、こめこ               | ピーマン、にんじん、たまねぎ                                | しょうゆ、みりん、さけ、カレーこ           | 601    | 22.8  |
|                    | かみかみサラダ            |    | さきいか                             | ごま、ごまあぶら、さとう                    | きゅうり、にんじん、ごぼう、キャベツ                            | す、しょうゆ、しお                  |        |       |
|                    | くだもの(りんご)          |    |                                  |                                 | りんご                                           |                            |        |       |
| ☆給食で世界旅行☆<br>～中国編～ |                    |    |                                  |                                 |                                               |                            |        |       |
| 17月                | しゃんはいめん            | ○  | ぶたにく、とりがら、いか                     | あぶら、めん、でんぶん、ごまあぶら               | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、はくさい、もやし、チンゲンサイ | しお、こしょう、しょうゆ、さけ            | 492    | 20.0  |
|                    | コロコロサラダ            |    |                                  | あぶら、さとう                         | にんじん、だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ、りんご                   | す、しお、こなからし、しょうゆ            |        |       |
|                    | くだもの(かき)           |    |                                  |                                 | かき                                            |                            |        |       |
| 18火                | あきのかおりごはん          | ○  | けずりぶし、とりにく                       | こめ、むぎ、くり、さんおんとう                 | にんじん、しいたけ、さやいんげん                              | しお、さけ、うすくちしょうゆ、みりん、しょうゆ    | 537    | 23.2  |
|                    | ししゃものいそべあげ         |    | ししゃも、あおのり                        | こむぎこ、あぶら                        |                                               | しお                         |        |       |
|                    | こんぶサラダ             |    | しおこんぶ                            | ごまあぶら、さとう                       | にんじん、キャベツ、こまつな                                | す、しょうゆ                     |        |       |
|                    | とんじる               |    | けずりぶし、ぶたにく、あぶらあげ                 | あぶら、じゃがいも、こんにゃく                 | ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ                              | みそ                         |        |       |

|              |                  |       |                      |                          |                                   |                                                           |           |         |            |        |
|--------------|------------------|-------|----------------------|--------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|---------|------------|--------|
| 19<br>水      | チキンカレーライス        | ○     | とりにく、とりがら            | こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ | たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん               | クローブ、ナツメグ、オールスパイス、こしょう、カレーこ、しょうゆ、チャツネ、ウスターソース、トマトケチャップ、しお | 584       | 20.0    |            |        |
|              | かいそうサラダ(じゃこいり)   |       | かいそうサラダ、ちりめんじゃこ      | さとう、ごまあぶら                | キャベツ、きゅうり、にんじん                    | す、しょうゆ、こなからし                                              |           |         |            |        |
| ☆和食の日給食☆     |                  |       |                      |                          |                                   |                                                           |           |         |            |        |
| 20<br>木      | ななこくいりごはん        | ○     |                      | こめ、ななこくまい                |                                   |                                                           | 521       | 23.1    |            |        |
|              | さかなのみそにふう        |       | さば                   | さんおんとう、でんぶん              | しょうが                              | さけ、しょうゆ、みそ、みりん                                            |           |         |            |        |
|              | はくさいとちくわのあえもの    |       | ちくわ、わかめ              | ごまあぶら、さとう、ごま             | はくさい、きゅうり、しょうが                    | す、しょうゆ                                                    |           |         |            |        |
|              | すましじる            |       | けずりぶし、とうふ、かまぼこ       |                          | ねぎ、にんじん、こまつな                      | しお、うすくちしょうゆ、みりん                                           |           |         |            |        |
| ☆学芸会応援給食☆    |                  |       |                      |                          |                                   |                                                           |           |         |            |        |
| 21<br>金      | てりやきバーガー         | ○     | とりにく                 | パン、あぶら、さんおんとう、でんぶん       | しょうが、にんじん、キャベツ                    | しょうゆ、さけ、みりん、しお                                            | 608       | 25.3    |            |        |
|              | ABCミネストローネ       |       | とりがら、ベーコン            | あぶら、じゃがいも、ABCマカロニ、さんおんとう | しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、トマト       | しお、くろこしょう、ナツメグ                                            |           |         |            |        |
|              | サイダーフルーツポンチ      |       |                      |                          | おうとう、みかん、パインアップル                  | サイダー                                                      |           |         |            |        |
| 26<br>水      | こまつなとぶたにくのちゅうかどん | ○     | とりがら、ぶたにく            | こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら | しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、こまつな     | さけ、しょうゆ、オイスターソース、しお、こしょう                                  | 521       | 23.8    |            |        |
|              | にらたまスープ          |       | とりがら、とりにく、とうふ、たまご    | でんぶん                     | しょうが、にんじん、たまねぎ、にら                 | さけ、しお、こしょう、しょうゆ                                           |           |         |            |        |
| ☆旬を味わう給食☆    |                  |       |                      |                          |                                   |                                                           |           |         |            |        |
| 27<br>木      | きのこスープパゲッティ      | ○     | ベーコン、とりにく、かつおぶし      | スパゲッティ、あぶら、でんぶん          | にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、えのき、たけ、しめじ | さけ、みりん、しょうゆ、しお、こしょう                                       | 631       | 25.6    |            |        |
|              | ツナサラダ            |       | ツナ                   | あぶら、さとう                  | キャベツ、こまつな、にんじん                    | す、しょうゆ、こなからし                                              |           |         |            |        |
|              | よなしケーキ           |       | たまご                  | バター、さとう、こむぎこ             | よなし                               | ベーキングパウダー                                                 |           |         |            |        |
| 28<br>金      | ごはん              | ○     |                      | こめ、むぎ                    |                                   |                                                           | 608       | 27.2    |            |        |
|              | さばのこうみあげ         |       | さば                   | さんおんとう、でんぶん、あぶら          | しょうが、にんにく、たまねぎ                    | トウバンジャン、さけ、しょうゆ                                           |           |         |            |        |
|              | やさしいいそあえ         |       | きざみのり                | さんおんとう                   | もやし、にんじん、こまつな、きゅうり                | しょうゆ、みりん                                                  |           |         |            |        |
|              | ごじる              |       | けずりぶし、とりにく、あぶらあげ、だいず | じゃがいも、こんにゃく              | にんじん、だいこん、ねぎ                      | みそ                                                        |           |         |            |        |
| 一日当たりの平均栄養価  |                  |       |                      |                          |                                   |                                                           |           |         |            |        |
| エネルギー (kcal) | たんぱく質(g)         | 脂質(g) | 食相当量(g)              | カルシウム(mg)                | 鉄(mg)                             | ビタミンB1(mg)                                                | ビタミンC(mg) | 食物繊維(g) | マグネシウム(mg) | 亜鉛(mg) |
| 565          | 22.9             | 20.7  | 2.3                  | 319                      | 1.9                               | 0.34                                                      | 26        | 5.5     | 79         | 2.6    |

- ※ 1 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年を1.15倍とみてください。  
 ※ 2 食材料購入ならびに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。



## ☆道塚小学校のみなさんへ☆

11月24日は和食の日です。「いい(11)日本食 (24)」の語呂合わせでこの日が和食の日になりました。和食の日は日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化を守り、受け継いでいくことの大切さについて考える日です。行事とお休みの関係で、道塚小学校では11月20日に和食の日給食を実施します。一汁二菜の和食の献立です。

11月は、きのこ、くり、かき、洋梨など旬の食べ物が多いですね。給食でも旬の食べ物を多く使っていきます。季節を感じながら食べてください。少し肌寒くなってきたので、体調をくずさないために、給食前の手洗い・うがいを忘れないようにしましょう。