

令和7年度11月分献立表

大田区立中萩中小学校
校長 山口 勝己

目標：食事に関わる人に感謝をして食べよう。

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
4火	ごまごはん	○		米, 麦, 黒いりごま, 白いりごま		538 kcal
	魚の塩麴焼き		鯖			25.0 g
	昆布サラダ		塩昆布	ごま油, 砂糖	にんじん, もやし, キャベツ	17.8 g
	もずくのみそ汁		もずく, 豆腐		小松菜, ねぎ	2.1 g
5水	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉, のり	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, しょうが, 冷凍さやいんげん	565 kcal
	いもたき		鶏肉, , 絹ごし豆腐	サラダ油, こんにゃく, さといも, 白玉粉	にんじん, 小松菜	22.8 g
	おかか和え		かつお節		小松菜, キャベツ, にんじん	15.4 g
	くだもの（みかん）				みかん	1.9 g
6木	ココアクリームサンド	○	牛乳, 生クリーム	コッペパン, サラダ油, 砂糖, コーンスターチ		496 kcal
	ポトフ		鶏肉	油, じゃがいも	セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	22.4 g
	じゃこ入り切干大根のサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖, ごま油	切干し大根, キャベツ, きゅうり, にんじん	16.8 g
						2.7 g
7金	チャーハン	○	豚ひき肉, たまご	米, 麦, 油	にんじん, ねぎ, 干ししいたけ	557 kcal
	フォーのスープ		鶏ひき肉	ビーフン	たまねぎ, もやし, 干ししいたけ, にら, レモン汁	23.3 g
	白菜の中華風サラダ			ごま油, 砂糖	はくさい, もやし, きゅうり, にんじん	19.0 g
						2.6 g
10月	ゆかりごはん	○		米, 麦	ゆかり	568 kcal
	大根と豚肉のべっこう煮		豚ばら	油, 砂糖, こんにゃく, さといも	たけのこ(水煮), 干ししいたけ, だいこん, にんじん	21.4 g
	メヒカリのから揚げ		めひかり	でん粉, 小麦粉, 油	しょうが	19.4 g
						2.0 g
11火	ジャンパラヤ	○	ウィンナー, ベーコン	米, 麦, バター, 油, 砂糖	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(水煮), ピーマン	699 kcal
	スペイン風オムレツ		ベーコン, たまご	じゃがいも, バター	たまねぎ, パセリ	24.8 g
	コーンスープ		ベーコン, 牛乳	油, 砂糖, 米粉	たまねぎ, にんじん, しめじ, クリームコーン(缶), パセリ	28.3 g
						3.4 g
12水	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン, 油, グラニュー糖, 砂糖		540 kcal
	キャベツととりだんごのスープ		鶏ひき肉	じゃがいも, 生パン粉, でん粉, マロニー	にんじん, たまねぎ, ねぎ, 干ししいたけ, しょうが汁, キャベツ, パセリ	22.1 g
	もやしのカレー風味			サラダ油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり	22.2 g
						2.7 g
13木	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ, ねぎ, にら	624 kcal
	ゆで野菜の酢しょう油かけ			砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	26.6 g
	チンゲンサイのスープ		鶏肉	ごま油	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, チンゲンサイ	19.9 g
	牛乳かんでん		粉寒天, 牛乳, 生クリーム	砂糖	みかん(缶)	2.8 g
14金	カレーうどん	○	鶏肉	冷凍うどん, でん粉	たまねぎ, にんじん, ねぎ, 小松菜	495 kcal
	かつおの揚げ煮		かつお	でん粉, 油, 砂糖	しょうが	26.0 g
	果物（かき）				かき	15.0 g
						2.4 g
17月	チーズパン	○		チーズパン		566 kcal
	豆入りトマトクリームシチュー		豚肉, 白インゲン豆, 牛乳	油, じゃがいも, バター, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, パセリ	21.8 g
	カリポリサラダ			サラダ油, 砂糖	だいこん, にんじん, きゅうり	26.6 g
						2.2 g
18火	胚芽ごはん	○		米, 胚芽米		624 kcal
	ヤムニョムチキン		鶏肉	でん粉, 小麦粉, 油, 三温糖, ごま油, 白いりごま	にんにく, しょうが, ねぎ	25.2 g
	ナムル（こんにゃく）			つきこんにゃく, 砂糖, ごま油, 白いりごま	りょくとうもやし, にんじん, 小松菜	20.1 g
	トック入りスープ		鶏肉	油, トック	にんにく, にんじん, だいこん, チンゲンサイ	1.9 g
19水	キャロットライスのクリームソース	○	鶏肉, 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, マッシュルーム(水煮)	630 kcal
	バランスサラダ		干ひじき, 油揚げ, いんげん豆	つきこんにゃく, 砂糖, サラダ油	小松菜, にんじん, きゅうり, ホールコーン(冷)	18.6 g
	果物(りんご)				りんご	24.4 g
						2.1 g
20木	長崎ちゃんぽん	○	豚肉, いか, 豆乳	冷凍ちゃんぽんめん, 油, ごま油	にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, 小松菜	559 kcal
	レバーとポテトの甘辛煮		鶏レバー	油, じゃがいも, 上新粉, 砂糖	しょうが, ねぎ, ピーマン	27.6 g
						24.1 g
						2.5 g
21金	秋の香りごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 砂糖, むき栗	にんじん, 干ししいたけ, しめじ	576 kcal
	サバの香味みそ焼き		鯖	砂糖, 白いりごま	にんにく, ねぎ	28.5 g
	けんちん汁		油揚げ, 鶏肉	油, こんにゃく, さといも	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	20.7 g
						2.6 g
25火	玄米ご飯	○		米, 玄米		632 kcal
	ぎせい豆腐		鶏ひき肉, 豆腐, 鶏卵	油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, 小松菜	28.7 g
	大根とひじきのおかかサラダ		干しひじき, かつお節	砂糖, サラダ油, ごま油	だいこん, きゅうり, にんじん	22.7 g
	豚汁		豚肉, 油揚げ, 豆腐	油, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	2.5 g
26水	スパゲッティみそミートソース	○	豚ひき肉, 粉チーズ	スパゲッティ, サラダ油, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(水煮)	734 kcal
	和風ツナサラダ		まぐろ缶詰	サラダ油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん	30.9 g
	みそマフィン		牛乳, たまご	小麦粉, 砂糖, バター, サラダ油		29.0 g
						2.5 g
27木	さつま芋ごはん	○		米, 麦, さつまいも, 黒いりごま		565 kcal
	鮭の紅葉焼き		生鮭	たまごなしマヨネーズ風ドレッシング	にんじん	26.5 g
	ごまドレッシングサラダ			三温糖, 白ねりごま, 白いりごま, ごま油	もやし, きゅうり, にんじん	20.6 g
	味噌汁		昆布, 豆腐, わかめ		だいこん, えのきたけ	2.2 g
	くだもの（みかん）				みかん	
28金	ナン	○		ナン		513 kcal
	キーマカレー		豚ひき肉, レンズまめ, 粉チーズ	油, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ りんご	21.8 g
	パリパリポテトサラダ			油, じゃがいも, サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン(冷)	22.0 g
	果物(りんご)				りんご	3.0 g