



令和7年度11月 学校給食献立表



大田区立松仙小学校

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	エネルギー たんぱく質 (中年)
4 火	大豆ごはん お月見つくね もやしの磯あえ さつまいものみそ汁	○	牛乳、大豆、鶏肉、うずらの卵、 厚揚げ、のり、さば節(だし)	米、麦、油、砂糖、パン粉、でん粉、 ごま油、さつまいも	しょうが、玉ねぎ、れんこん、きゅうり、 えのきたけ、ねぎ、もやし、人参、小松菜、 大根、白菜	603 kcal 28.7 g
5 水	焼きそば 生姜ときのこのクリームスープ りんご	○	牛乳、豚肉、青のり、鶏ガラ、鶏肉、 白いんげん豆、生クリーム	油、中華めん、ごま油、小麦粉、 じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、人参、もやし、しめじ、 キャベツ、にら、しょうが、えのきたけ、 チンゲンサイ、りんご	570 kcal 23.7 g
6 木	ひるぜんおこわ めひかりのから揚げ 白菜とわかめのレモンあえ きびだんごのみそ汁	○	牛乳、小豆、鶏肉、油揚げ、わかめ、 めひかり、さば節(だし)、ちくわ、 豆腐	米、もち米、粟、油、砂糖、でん粉、 小麦粉、こんにゃく、白玉粉、きび	ごぼう、人参、しょうが、にんにく、かぶ、 白菜、レモン、大根、小松菜	575 kcal 23.0 g
7 金	しょうが焼き丼 生麩いりすまし汁 おんぶりん♪	○	牛乳、豚肉、かつお節(だし)、卵、 油揚げ、豆腐、豆乳、生クリーム	米、麦、ごま油、生麩、砂糖、粉糖、 ココア、でん粉	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、 赤ピーマン、人参、大根、干ししいたけ、 えのきたけ、ほうれん草	661 kcal 27.4 g
11 火	麦いりごはん かつおの香味焼き 切干大根のふくめ煮 里いものごまみそ汁	○	牛乳、かつお、油揚げ、鶏肉、豆腐、 さば節(だし)	米、麦、ごま油、砂糖、ねりごま、 でん粉、里いも	しょうが、にんにく、小松菜、万能ねぎ、 人参、切干大根、白菜、えのきたけ、ねぎ	572 kcal 30.9 g
12 水	ココア揚げパン ツナチーズポテト A B Cスープ	○	牛乳、脱脂粉乳、粉チーズ、鶏肉、 鶏ガラ、レンズ豆、ウィンナー、 ツナ	コッペパン、砂糖、グラニュー糖、 油、じゃがいも、マカロニ、ココア	玉ねぎ、人参、キャベツ、ホールコーン、 小松菜	629 kcal 24.5 g
13 木	カレーうどん カリカリじやこの海そうサラダ いもけんぴ	○	牛乳、さば節(だし)、ベーコン、 海そう、豚肉、ちりめんじやこ	うどん、油、小麦粉、ごま、砂糖、 ごま油、さつまいも、水あめ	しょうが、玉ねぎ、人参、ねぎ、小松菜、 キャベツ、きゅうり、もやし	584 kcal 21.0 g
14 金	ちらし寿司 いかときゅうりのあえ物 すまし汁 りんごゼリー	○	牛乳、こぶ(だし)、鶏肉、卵、のり、 いか、かつお節(だし)、油揚げ、 わかめ、豆腐	米、砂糖、油、でん粉、すりごま、 こんにゃく、ごま油、ごま、 じゃがいも	人参、干ししいたけ、れんこん、絹さや、 きゅうり、にんにく、大根、たけのこ、 りんごジュース、りんご	569 kcal 20.6 g
17 月	衣笠丼 湯葉いりかぶら汁 柿	○	牛乳、さば節(だし)、鶏肉、豆腐、 卵、油揚げ、湯葉	米、麦、砂糖、でん粉	玉ねぎ、ねぎ、人参、えのきたけ、白菜、 かぶ、小松菜、柿	594 kcal 24.0 g
18 火	きなこトースト チキンサラダ 高野豆腐いりミネストローネ	○	牛乳、きなこ、鶏肉、鶏ガラ、豚肉、 高野豆腐	食パン、バター、砂糖、マカロニ、 グラニュー糖、油、じゃがいも、 オリーブオイル	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、 きゅうり、パプリカ、りんご、人参、白菜、 玉ねぎ、ホールトマト、小松菜	570 kcal 23.7 g
19 水	麦いりごはん 納豆 厚揚げとたらの煮物 野菜の塩こぶあえ	○	牛乳、納豆、さば節(だし)、たら、 厚揚げ、塩こぶ	米、麦、砂糖、ごま油、じゃがいも、 でん粉、油	玉ねぎ、キャベツ、いんげん、れんこん、 人参、小松菜、もやし	641 kcal 30.7 g
20 木	ねりごま豆乳タンタン麺 レバーいり青のりビーンズポテト みかん	○	牛乳、豚肉、鶏ガラ、豆乳、大豆、 豚レバー、青のり	ごま油、ラーメン、ねりごま、油、 マヨネーズ、でん粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、人参、玉ねぎ、 白菜、たけのこ、チンゲンサイ、みかん	701 kcal 31.8 g
21 金	とりとおからのそぼろ丼 大根のみそ汁 豆腐チーズケーキ	○	牛乳、鶏肉、おから、ヨーグルト、 さば節(だし)、油揚げ、卵、豆腐、 クリームチーズ	米、麦、ごま油、砂糖、じゃがいも、 小麦粉	しょうが、人参、玉ねぎ、エリンギ、大根、 干ししいたけ、万能ねぎ、レモン	660 kcal 26.4 g
25 火	玄米いりごはん 鮭の紅葉焼き かぶときゅうりのゆずあえ けんちん汁	○	牛乳、鮭、わかめ、さば節(だし)、 豆腐、油揚げ	米、玄米、マヨネーズ、ごま油、 砂糖、じゃがいも、こんにゃく	人参、かぶ、きゅうり、ゆず、大根、ねぎ、 ごぼう、小松菜	574 kcal 26.0 g
26 水	ミートパン ポトフ ラフランス	○	牛乳、豚肉、鶏ガラ、ウィンナー、 豚肉	コッペパン、油、小麦粉、砂糖、 じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ピーマン、 人参、セロリ、キャベツ、かぶ、小松菜、 ラフランス	572 kcal 24.9 g
27 木	キムチチャーハン 揚げぎょううさ わかめスープ	○	牛乳、鶏ガラ、豚肉、卵、わかめ、 豆腐、ベーコン	米、麦、ごま油、油、でん粉、ごま、 ぎょうざの皮	にんにく、ねぎ、玉ねぎ、白菜キムチ漬、 小松菜、しょうが、キャベツ、にら、大根、 干ししいたけ、人参、もやし	617 kcal 25.4 g
28 金	麦いりごはん ひじきいり卵焼き キャベツのゆかりあえ 豚汁	○	牛乳、鶏肉、ひじき、卵、豚肉、 さば節(だし)、油揚げ、豆腐	米、麦、油、ごま油、じゃがいも、 砂糖	人参、玉ねぎ、いんげん、干ししいたけ、 キャベツ、きゅうり、ゆかり、ごぼう、 大根、小松菜	574 kcal 24.2 g

※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。