



令和7年度 11月分 3つの栄養別 給食献立表（表面）



大田区立梅田小学校

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	その他	ねらい等
4 火	じゃこわかめごはん	○	ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ	米, 白いりごま		水(米)×1.2	文化の日
	とうもろこしのかのこ蒸し		鶏肉(挽肉), 大豆, ドライおから, 豆乳	でん粉	たまねぎ, しょうが, ホールコーン缶	塩, こしょう, 酒, しょうゆ	
	吳汁		削り節(だし), 豚肉, 油揚げ, 大豆, 豆乳	こんにゃく	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, 小松菜	水, 酒, 白みそ, 赤みそ	
	果物(みかん)				みかん		
5 水	チーズトースト	○	ピザ用チーズ	食パン(50g)			アメリア力の
	チリコンカン		ベーコン, 豚肉(挽肉), 大豆, 鳥がら	サラダ油, じゃがいも, 三温糖	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム缶	赤ワイン, 水, ロリエ, 塩, こしょう, チリパウダー, トマトピューレ, トマトケチャップ, 中濃ソース	
	コールスローサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン缶	酢, 塩, 粉辛子	
6 木	さんまの蒲焼丼	○	さんま(50g)	米, でん粉, 油, 三温糖	しょうが	水(米)×1.2, 水, 酒, しょうゆ, みりん	
	磯和え		きざみのり, かつお節		もやし, キャベツ, 小松菜, にんじん	だし汁, しょうゆ, みりん	
	さつまいものみそ汁		削り節(だし), 油揚げ, カットわかめ	さつまいも	にんじん, えのきだけ, はくさい, ねぎ	水, 白みそ, 赤みそ	
7 金	卵チャーハン	○	豚肉(挽肉), 鶏卵	米, ラード, ごま油, サラダ油	にんにく, しょうが, 干ししいたけ, にんじん, たけのこ(水煮), ねぎ	水(米)×1.2, しょうゆ, 塩, こしょう, オイスターソース	
	いかのチリソース		いか(短冊), 鳥がら	でん粉, 油, サラダ油, 三温糖	しょうが, にんにく, たまねぎ	酒, 水, トマトピューレ, トマトケチャップ, 酢, しょうゆ, トウバンジャン, 塩	
	わかめスープ		鳥がら, 豚肉, 豆腐, 生わかめ	ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, えのきだけ, ねぎ	水, 酒, しょうゆ, 塩, こしょう	
10 月	里芋ごはん	○	鶏肉(角切り)	米, さといも, サラダ油, 三温糖	こねぎ, にんじん	水(米)×1.2-調味料, 酒, うすくちしょうゆ, だし汁, みりん	
	さばのみそ煮		鰯(50g)	三温糖, でん粉	しょうが	だし汁, 白みそ, 赤みそ, みりん, 酒	
	沢煮椀		削り節(だし), 昆布(だし), 豚肉(細切り), 油揚げ	でん粉	にんじん, ごぼう, だいこん, えのきだけ, ねぎ, 小松菜	水, 酒, うすくちしょうゆ, 塩	
11 火	スパゲッティナポリタン	○	ベーコン, 豚肉	スパゲッティ, オリーブ油	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム缶, ピーマン, トマト缶	塩, 赤ワイン, こしょう, トマトケチャップ, トマトピューレ, 中濃ソース, ウスターソース	
	ポテトサラダ			じゃがいも, サラダ油, 砂糖	にんじん, きゅうり, ホールコーン缶	酢, 塩, 粉辛子	
	アップルパイ風			砂糖, ぎょうざの皮(13.5cm), 小麦粉, 油	りんご, レモン汁	シナモン	
12 水	そぼろ丼	○	鶏肉(挽肉), 大豆, 鶏卵	米, サラダ油, 三温糖, 白いりごま	しょうが, ごぼう, にんじん, たけのこ(水煮), 干ししいたけ, さやいんげん	水(米)×1.2, 酒, しょうゆ	
	田舎汁		削り節(だし), 豆腐, 油揚げ	ごま油, こんにゃく, さといも	にんじん, だいこん, ねぎ, 小松菜	水, 白みそ, 赤みそ	
	夕暮れゼリー		粉寒天	砂糖	にんじん, オレンジジュース, レモン汁	水, オレンジキュラソーゼ, ブリックカップ	
13 木	ココアパン	○		ココアパン(50g)			
	白身魚のピザソース焼き		すけとうだら(60g), ピザ用チーズ	オリーブ油, 三温糖	にんにく, たまねぎ, バジル	塩, こしょう, 白ワイン, トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース, オレガノ, グラタン皿	
	洋風卵スープ		ベーコン, 鳥がら, 豚肉, 鶏卵	じゃがいも, でん粉	にんじん, たまねぎ, キャベツ, マッシュルーム缶, ホールコーン缶	水, ロリエ, 酒, 塩, こしょう	
	果物(みかん)				みかん		
14 金	ポークカツカレーライス	○	鳥がら, 豚肉, 豚肉ヒレ(40g)	米, サラダ油, 小麦粉, ソフトパン粉, 生パン粉, 油	しょうが, にんにく, たまねぎ, りんご	水(米)×1.2, 水, 酒, 塩, こしょう, カレー粉, トマトケチャップ, ウスターソース, しょうゆ, 中濃ソース, クミン, オールスパイス(粉), クローブ	U FM 支援 メスD メテA ニイス コ バボ リル ツ
	わかめサラダ		カットわかめ	サラダ油, ごま油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ, 粉辛子	

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 17回

今月の給食目標

感謝の気持ちで 楽しく食べよう

- 心を込めて、食事のあいさつをしよう。
- いただく命を大切にしよう。
- 給食づくりに関わる方に感謝の気持ちを表そう。





令和7年度 11月分 3つの栄養別 給食献立表（裏面）

大田区立梅田小学校



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	その他	ねらい等
18 火	赤米入り赤飯	○		米,もち米,水稻穀粒(赤米)		塩,酒,水(米)×1.2	お祝校 い記念 立
	鶏肉のから揚げ		鶏肉切り身	でん粉,油	にんにく,しょうが,ねぎ	しょうゆ,酒	
	梅ごま和え		くきわかめ(塩抜)	砂糖,ごま油,白いりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,梅干し	みりん,しょうゆ	
	豚汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,豆腐	ごま油,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,小松菜	水,酒,白みそ,赤みそ	
19 水	サンマーメン	○	豚肉,鳥がら	冷凍ラーメン,ごま油,でん粉	ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,もやし,えのきだけ,にら	絶対酒,しょうゆ,オイスターソース,水,豚骨,塩,こしょう,みりん,酢	神奈 川県 料理の 日
	中華風大根サラダ		くきわかめ(塩抜)	サラダ油,ごま油,三温糖,白いりごま	だいこん,にんじん,きゅうり	水,酢,しょうゆ,粉辛子	
	さつまいもごま団子		いんげん豆	さつまいも,白玉粉,三温糖,白いりごま油,でん粉		水,塩	
20 木	ミルクパン	○		ミルクパン(50g)			イタリア 料理の 日
	ラザニア風グラタン		ベーコン,豚肉(挽肉),大豆,ピザ用チーズ	オリーブ油,じゃがいも,マカロニ,小麦粉	にんにく,セロリー,たまねぎ,トマト缶	赤ワイン,トマトケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース,塩,こしょう,オレガノ,グラタン皿	
	野菜スープ		ベーコン,鳥がら,豚肉		しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン缶,マッシュルーム缶	水,白ワイン,塩,こしょう	
21 金	秋の香りごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,さつまいも,三温糖	にんじん,干しいたけ,えのきだけ,小松菜	水(米)×1.2,酒,塩,しょうゆ,だし汁,みりん	和食の日
	あんかけ卵焼き		豚肉(挽肉),大豆,鶏卵,削り節(だし)	サラダ油,三温糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,干しいたけ	塩,しょうゆ,だし汁,水,酒	
	だしを味わうすまし汁		削り節(だし),昆布(だし),豆腐,かまぼこ,カットわかめ		にんじん,たまねぎ,えのきだけ,ねぎ,糸みつば	水,みりん,酒,塩,しょうゆ	
25 火	ごはん	○		米		水(米)×1.2	
	里芋コロッケ		豚肉(挽肉)	サラダ油,じゃがいも,さといも,でん粉,小麦粉,ソフトパン粉,生パン粉,油	にんじん,たまねぎ	塩,こしょう,水,中濃ソース	
	からしあえ				にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	だし汁,しょうゆ,みりん,粉辛子	
	豆腐と油揚げのごまみそ汁		削り節(だし),油揚げ,豆腐,カットわかめ	白いりごま	だいこん,えのきだけ,ねぎ	水,白みそ,赤みそ	
26 水	メープルシロップトースト	○		食パン(50g),バター,メープルシロップ,砂糖			カナダの 料理
	サーモンのクリームスープ		鶏肉,鳥がら,生鮭,豆乳,調理用牛乳,生クリーム	サラダ油,じゃがいも,コーンスターチ	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶	白ワイン,水,ロリエ,塩,こしょう	
	バランスサラダ		干ひじき,油揚げ	つきこんにゃく,三温糖,白いりごま,サラダ油	小松菜,にんじん,キャベツ,ホールコーン缶	しょうゆ,酢,粉辛子	
27 木	たっぷりきのこのハヤシライス	○	豚肉,鳥がら	米,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,三温糖	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,ひらたけ,えのきだけ	水(米)×1.2,赤ワイン,水,ロリエ,塩,ウスターソース,中濃ソース,トマトケチャップ,トマトピューレ,しょうゆ,みりん	
	ツナサラダ		くきわかめ(塩抜),ツナ缶(水煮)	サラダ油,三温糖	にんじん,きゅうり,キャベツ	しょうゆ,酢,粉辛子	
	果物(かき)				かき		
28 金	胚芽ごはん	○		米,胚芽米		水(米)×1.2	
	ひじきとゆかりのふりかけ		干ひじき	三温糖,いりごま		しょうゆ,みりん,ゆかり粉	
	ししゃものごま磯辺揚げ		ししゃも(20g),青のり	油,小麦粉,白すりごま		水	
	肉豆腐		豚肉,削り節(だし),豆腐	ごま油,糸こんにゃく,三温糖	ごぼう,たまねぎ,にんじん,ねぎ,はくさい	酒,水,しょうゆ,みりん,塩	

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 17回

11月24日は、和食の日です！

和食は、ユネスコの世界無形文化遺産に登録されています。和食に親しんでもらうため、11月21日の給食では、全ての料理にかつお節と昆布でとっただしを使って作ります。

 いいにほんしょく
11月24日は「和食の日」



◆今月の栄養価
エネルギー 603kcal
たんぱく質 24.9g
カルシウム 344mg
食塩相当量 2.2g

