



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ご蒸し		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	
	呉汁		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)			アメリカの料理
	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、えのきたけ、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、えのきたけ、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		鯖(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、えのきたけ、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、プリンカップ	
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 M E D A ニ ー ス ハ ー リ ッ
	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,水稲穀粒(赤米)		塩,酒,水(米)×1.2	お開校祝い 献立記念
	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	サンマーマメン	○	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,えのきたけ,にら	紹興酒,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 郷土料理
	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,白ねりごま	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)			イタリアの 料理
	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,えのきたけ,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,えのきたけ,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	カナダの 料理
	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	白ねりごま	だいこん,えのきたけ,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,えのきたけ	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。



いよいよはんとく

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

