



# 11月 献立予定表



令和7年

荒川区立第五峡田小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
4	火	運動会振替休日					
5	水	牛乳 ドライカレー じゃがいものハニーサラダ 果物（りんご）	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆	精白米 油 バター 小麦粉 三温糖 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん なす キャベツ きゅうり りんご	619	20.4
6	木	牛乳 コーンピラフ ミネストローネ グレープゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 白いんげん豆 粉寒天	精白米 油 バター じゃがいも 上白糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン セロリ ホールトマト ぶどうジュース	602	19.4
7	金	牛乳 麦ごはん さばのみそ煮 お浸し 吉野汁	牛乳 さば みそ 鶏肉	精白米 米粒麦 三温糖 こんにゃく てんぷん	しょうが にんじん キャベツ もやし だいこん こまつな	586	25.6
10	月	牛乳 みそコーンラーメン 春巻き 果物（みかん）	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ	むし中華めん 油 ごま油 はるさめ てんぷん 小麦粉 春巻きの皮	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ にら 干しいたけ だけのこ みかん	618	23.5
11	火	【 <input type="checkbox"/> ブックメニュー】 ～「やまこえ のこえ かわこえて」より～ 牛乳 <input type="checkbox"/> こぎつねごはん あおさのたまご焼き きのこのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ あおさ 豆腐 卵 みそ	精白米 米粒麦 油 上白糖	にんじん たまねぎ しめじ えのき 長ねぎ こまつな	605	27.4
12	水	牛乳 高菜チャーハン キムチチゲ 杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ 粉寒天	精白米 油 ごま油 上白糖	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たかな漬 白菜キムチ たまねぎ だいこん みかん缶 黄桃缶 パイン缶 レモン汁	602	20.5
13	木	牛乳 麦ごはん すずきの香味焼き 切り干し大根煮 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 すずき 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	精白米 米粒麦 ごま油 油 上白糖	しょうが にんにく 長ねぎ 干し大根 にんじん 干しいたけ さやいんげん たまねぎ こまつな	597	27.7
14	金	牛乳 黒砂糖パン マカロニグラタン レンズ豆のスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン レンズまめ	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ キャベツ	643	24.9
17	月	牛乳 親子丼 ツナとひじきのサラダ 果物（りんご）	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 ひじき ツナ水煮	精白米 米粒麦 油 つきこんにゃく 上白糖てんぷん	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん もやし キャベツ こまつな りんご	620	26.8
18	火	牛乳 えびクリームライス コロコロサラダ 果物（みかん）	牛乳 鶏肉 いんげん豆 むきえび 豆乳 生クリーム	精白米 米粒麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも 上白糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり みかん	643	21.1
19	水	牛乳 麦ごはん じゃこふりかけ すき焼き風煮 キャベツの甘酢あえ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 焼き豆腐	精白米 米粒麦 三温糖 油 しらたき 麩 上白糖	にんじん たまねぎ えのき はくさい 長ねぎ キャベツ こまつな しょうが	588	25.8
20	木	【 <input type="checkbox"/> ブックメニュー】 ～「魔女の宅急便」より～ 牛乳 チーズパン <input type="checkbox"/> キキの肉団子のトマト煮 ガーリックサラダ	牛乳 鶏ひき肉 生クリーム	チーズパン 油 バター 小麦粉 パン粉 じゃがいも 上白糖	セロリ にんにく たまねぎ しょうが にんじん マッシュルーム もやし キャベツ きゅうり	624	25.1
21	金	【 <input checked="" type="radio"/> 和食の日献立】 ～24日 和食の日～ 牛乳 麦ごはん 鮭の照り焼き 野菜のレモンあえ 呉汁	牛乳 さけ みそ 大豆 豆腐	精白米 米粒麦 三温糖 油 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな レモン汁 ごぼう だいこん 長ねぎ	580	31.1
25	火	【 <input type="checkbox"/> ブックメニュー】 ～「ぼくのねこボー」より～ 牛乳 麦ごはん <input type="checkbox"/> ハンバーグ コーンポテト 青菜のスープ	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 ベーコン	精白米 米粒麦 油 パン粉 三温糖 バター じゃがいも オリーブ油	たまねぎ ホールコーン パセリ にんにく にんじん キャベツ こまつな	608	23.2
26	水	牛乳 白ごまタンタンうどん 磯和え 五平餅	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 焼き竹輪 みそ 刻みのり	冷凍うどん 油 三温糖 練りごま 上白糖 精白米 もち米 白すりごま	干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ もやし こまつな	589	22.2
27	木	牛乳 麦ごはん めばるのチリソース 糸寒天の中華あえ 白菜とチンゲン菜のスープ	牛乳 めばる 糸寒天 鶏肉	精白米 米粒麦 てんぷん 油 ごま油 白ごま 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん きゅうり もやし たまねぎ はくさい チンゲンサイ	586	24.0
28	金	牛乳 ビスキュイパン 冬野菜のポトフ ビーンズサラダ	牛乳 卵 鶏肉 フランクフルト 大豆	ミルクパン 無塩バター 上白糖 小麦粉 油 じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん かぶ えだまめ もやし こまつな	659	24.8
◎献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。 ◎「太字」になっている献立名が行事食等になっています。						11月分 1日あたりの平均	610 24.3
						中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

◎11月は読書月間のため、ブックメニューを実施します。（☐のマークがついている献立）  
◎11月24日は「和食の日」です。