

令和7年度11月 給食献立予定表

台東区立谷中小学校

日 曜	こ ん だ て め い 献立名	牛 乳	からだ し よ く ひ ん 体をつくる食品	ねつ ち から し よ く ひ ん 熱や力になる食品	ち や う し と も の し よ く ひ ん 調子を整える食品	エネルギー (kcal)
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質 (g)
4 火	じゃこご飯	○	★ちりめんじゃこ	米、ごま		618
	いもたき		とり肉、油あげ	油、さといも、三温糖	ごぼう、こんにゃく、しいたけ、だいこん、長ねぎ	
	春雨入り酢の物		わかめ	はるさめ、さとう	きゅうり、もやし	26.2
	みかん				早生みかん	
5 水	黒砂糖パン	○		★黒砂糖パン		609
	白身魚のカレームニエル		★ソイ	小麦粉、★バター、油		
	マカロニサラダ			ツイストマカロニ、油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	27.9
	コーンチャウダー		ベーコン、とり肉、★スキムミルク、★牛乳	油、じゃがいも、でんぷん	にんじん、玉ねぎ、コーン、クリームコーン	
6 木	焼き鳥丼	○	とり肉	米、押麦、油、さとう、でんぷん	長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、もやし、こまつな、しょうが	610
	なめこ汁		とうふ、油あげ、赤みそ、白みそ		はくさい、にんじん、なめこ、長ねぎ	
	柿				かき	25.9
7 金	キムチチャーハン	○	ぶた肉	米、ごま油、油	長ねぎ、にんじん、はくさいキムチ漬け	654
	白菜スープ		とり肉、とうふ	はるさめ、でんぷん、ごま油	えのきたけ、にんじん、はくさい、長ねぎ、こまつな	
	さつまいものごま団子			さつまいも、白玉粉、さとう、小麦粉、ごま、油		23.8
10 月	ツイストパン	○		★ミルクパン		633
	ビーフシチューポットパイ		牛肉	油、じゃがいも、でんぷん、★バインシート	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	
	フルーツサラダ			油、さとう	キャベツ、きゅうり、パインアップル缶、みかん缶、玉ねぎ	20.9
11 火	ごはん	○		米		584
	鮭の塩こうじ焼き		★サケ	塩こうじ、油、ごま油		
	さつま揚げ入り金平		さつまあげ	ごま油、じゃがいも、三温糖、ごま	ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃく	28.9
	みそ汁		ぶた肉、油あげ、赤みそ、白みそ		玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、長ねぎ	
12 水	ジャージャーうどん	○	ぶた肉、赤みそ、八丁みそ	冷凍うどん、油、さとう、でんぷん、ごま油	もやし、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが、玉ねぎ、しいたけ	574
	いももち		★ダイスチーズ	じゃがいも、でんぷん、油、★バター、さとう		
	皮つきりんご				★りんご	23.0
13 木	わかめごはん	○	わかめ	米、ごま		627
	かくし味入り豆腐ナゲット		とうふ、おから、とり肉、赤みそ	でんぷん、油	玉ねぎ、長ねぎ	
	野菜ソテー		ベーコン	油	にんじん、ほうれんそう、もやし、コーン	23.7
	みそ汁		油あげ、赤みそ、白みそ	じゃがいも	玉ねぎ、キャベツ	
14 金	根菜たっぷりドライカレー	○	ぶた肉、大豆、レンズ豆	米、油、三温糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、にんじん、れんこん、トマト	658
	ドレミソナサラダ		白みそ	油、さとう、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	
	グレープゼリー		寒天	さとう	グレープジュース	23.2

日 曜	こ ん だ て め い 献立名	牛 乳	からだ し よ く ひ ん 体をつくる食品	ねつ ち から し よ く ひ ん 熱や力になる食品	ち や う し と も の し よ く ひ ん 調子を整える食品	エネルギー (kcal)
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質 (g)
18 火	スパゲッティクリームソース	○	ベーコン、とり肉、★牛乳、★チーズ、★生クリーム	★スパゲティ、油、★バター、小麦粉	玉ねぎ、マッシュルーム	623
	りっちゃんの元気サラダ		刻み昆布、ハム、かつおぶし	油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ	
	ラ・フランス				★ラ・フランス	24.0
19 水	舞茸ご飯	○	とり肉、油あげ、高野豆腐	米、油、さとう	ごぼう、にんじん、まいたけ	627
	こまいの天ぷら		★こまい、★たまご	小麦粉、油		
	あんかけ汁		とうふ、わかめ	でんぷん	にんじん、えのきたけ、はくさい、長ねぎ	25.8
	みかん				早生みかん	
20 木	フレンチトースト	○	★たまご、★牛乳	★食パン、さとう、はちみつ、★バター		629
	ポークビーンズ		大豆、ぶた肉	油、じゃがいも、三温糖、★バター、小麦粉	セロリー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	
	グリーンサラダ			油、さとう	キャベツ、きゅうり、さやいんげん、玉ねぎ	27.4
21 金	新米白ごはん	○		米		634
	ぶりの照り焼き		★ぶり	三温糖、でんぷん	しょうが	
	ごま入り煮浸し			すりごま、さとう	ほうれんそう、もやし、はくさい、にんじん	28.5
	根菜のみそ汁		ぶた肉、油あげ、赤みそ、白みそ	さつまいも	玉ねぎ、だいこん、にんじん、長ねぎ	
25 火	白黒ごまご飯	○		米、ごま、黒ごま		630
	マーボー豆腐		ぶた肉、大豆、赤みそ、とうふ	油、ごま油、さとう、でんぷん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、長ねぎ、こまつな	
	炒合菜（チャーホーサイ）		ぶた肉	油、はるさめ、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、にら	28.3
26 水	バーガーパン	○		★ミルクパン		587
	タンドリーチキン		とり肉、★ヨーグルト		にんにく	
	じゃがいものハニーサラダ			じゃがいも、油、油、はちみつ	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	25.0
	A B Cスープ		ベーコン	油、マカロニ、でんぷん	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	
27 木	さんまのかば焼き丼	○	★さんま	米、でんぷん、油、さとう		666
	おかかお浸し		かつおぶし		キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	
	すまし汁		とり肉、とうふ		だいこん、にんじん、長ねぎ	24.0
28 金	長崎ちゃんぽん	○	ぶた肉、★エビ、★イカ、かまぼこ、さつまあげ、豆乳	むし中華めん、油、三温糖、でんぷん	にんにく、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし	691
	大根ときゅうりの中華漬け			さとう、ごま油	だいこん、きゅうり	
	カステラカップケーキ		★たまご、★牛乳、調製豆乳	小麦粉、小麦粉、白ざら糖、はちみつ、油、★バター		28.5

☆ 衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダを含めて加熱しています。

☆ 学校行事、食材納入等により献立内容を変更することがあります。

☆ くだものは変更になることがあります。

☆ ★マークがあるものは、学校で除去対応をする食材です。除去食対応の申し込みをされているご家庭は、お子様と一緒に確認してください。