

令和7年11月献立予定表

(18回) 台東育英小学校

日曜	こんだてめい 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようしととの 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g	日曜	こんだてめい 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようしととの 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g	
4	ごはん	○		精白米		574	17	ごはん	○		精白米		598	
	豆腐ハンバーグ		豆腐 鶏ひき肉 豚ひき肉	パン粉	玉葱			さばのカレー竜田揚げ		さば	でんぷん 油	しょうが		
	ブロッコリーソテー			油	キャベツ ブロッコリー 人参 コーン			はくさい 白菜の甘酢煮			砂糖	白菜 きゅうり 人参		
	ベーコンと白菜のスープ		ベーコン		玉葱 白菜 えのきたけ			かぶのみそ汁		油揚げ みそ		かぶ しめじ		
5	木の葉どんぶり	○	かまぼこ 油揚げ 卵	精白米 油 砂糖 でんぷん	人参 玉葱 糸こんにゃく ねぎ 干し椎茸	578	18	とり 鶏ごぼうドッグ	○	鶏ひき肉 刻みのり	コッペパン 油 砂糖 でんぷん	玉葱 ごぼう しょうが	595	
	ゆかり和え				もやし きゅうり ゆかり			ワントンスープ		豚肉	ワントンの皮 ごま油	しょうが もやし 玉葱 ほうれん草		
	みそ汁		みそ	じゃがいも	玉葱 小松菜			アップルドレッシングサラダ			油 砂糖	人参 きゃべつ きゅうり りんご		
6	カレーうどん	○	豚肉	でんぷん 冷凍うどん	人参 玉葱 長ねぎ 小松菜	566	火	ココアゼリー	○	粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	砂糖		27.0	
	大豆 かえり煮干し 調理用牛乳		でんぷん さつま芋 油 砂糖 ごま		ごはん					精白米				
	くだもの 果物(柿)				柿			ぶたにく 豚肉のしょうが焼き		豚肉	砂糖	しょうが		
7	焼きとり丼	○	鶏肉 高野豆腐	精白米 油 ざらめ 水あめ でんぷん	人参 玉葱 長ねぎ	623	水	わさび和え	○			もやし きゅうり 小松菜	25.1	
	かぶの即席漬け			ごま油 砂糖	きゃべつ きゅうり かぶ			いなか じる 田舎汁		油揚げ みそ	里芋	大根 人参 しめじ		
	たぬき汁		油揚げ みそ	油	こんにゃく ごぼう 人参 大根			ごもく 五目ラーメン		豚肉	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油	しょうが 玉葱 もやし きゃべつ 人参 小松菜		
10	ごはん	○		精白米		637	木	ふかし芋	○		さつま芋		612	
	キャベツメンチカツ		豚ひき肉 鶏ひき肉	パン粉 小麦粉 油	玉葱 きゃべつ			くだもの 果物(柿)				柿		
	もやし炒め			ごま油	もやし 人参 小松菜		21	ごはん	○		精白米		582	
月	みそ汁		わかめ みそ		大根 しめじ	25.6		ひじきとおかかのふりかけ		干しひじき 糸削り節	砂糖 ごま			
	フレンチトースト	○	調理用牛乳 卵	食パン 砂糖 バター 粉糖		631		金		とうふ だんご 豆腐団子の春雨煮込み	○	豆腐 鶏ひき肉	パン粉 でんぷん 油 ごま油 緑豆春雨	しょうが 筍 人参 白菜 しめじ 玉葱 チンゲン菜
火	ポークビーンズ		大豆 ひよこ豆 豚肉 白いんげん豆	油 じゃがいも でんぷん	玉葱 人参 トマトピューレ		ごしよく あ 五色和え					砂糖	小松菜 人参 もやし きゃべつ コーン	
	シーザーサラダ		粉チーズ	油 砂糖 食パン	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉葱 りんご		28.6		とりにく 鶏肉ときのこのパエリア	鶏肉		精白米 油	にんにく 玉葱 マッシュルーム しめじ ピーマン 赤ピーマン トマトピューレ	628
12	さつま芋ご飯	○		精白米 さつま芋 ごま		584	25	スパニッシュオムレツ	○	ベーコン 卵	じゃがいも 油	人参 玉葱	26.2	
	とりにく 鶏肉の塩麹焼き		鶏肉					やさい 野菜スープ			油	人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ		
	水		き切り干し大根のハリハリ漬け	刻み昆布	砂糖		切干大根 きゅうり 人参	25.5		火	くだもの 果物(りんご)			
			みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ			玉葱 小松菜		バーガーパン			バーガーパン		
13	さけ 鮭とほうれん草の クリームスパゲティ	○	鮭 調理用牛乳 粉チーズ 調製豆乳 生クリーム	スパゲティ 油 小麦粉 バター	玉葱 人参 ほうれん草	590	26	さかな 魚のフライ	○	ホキ	小麦粉 パン粉 油		564	
	はなやさい 花野菜サラダ			油 砂糖	カリフラワー もやし ブロッコリー 玉葱			きゃべつソテー			油	きゃべつ		
	木		くだもの 果物(りんご)				りんご	水		チキンマカロニスープ	鶏肉	油 マカロニ	セロリー 玉葱 人参 エリンギ ピーマン	28.8
チンジャオロース丼		○	豚肉	精白米 油 でんぷん 砂糖 ごま油	しょうが 人参 ピーマン もやし 筍	614	27	カリカリじゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	精白米 油 ごま		645	
ちんげん菜スープ				大根 玉葱 チンゲン菜 えのきたけ	ジャンボしゅうまい			豚ひき肉 豆腐		ごま油 でんぷん しゅうまいの皮	しょうが 玉葱 たけのこ グリンピース			
金	こくとう 黒糖きな粉蒸しパン		きな粉 豆乳	小麦粉 砂糖 黒砂糖			25.0	木		ナムル		ごま油		人参 大根 きゅうり
					はくさい 白菜のみそ汁	油揚げ みそ					玉葱 白菜	30.3		
28	ごはん	○		精白米		573	28	とりにく 鶏肉の香味みそ焼き	○	鶏肉 赤みそ	ごま 砂糖	しょうが 長ねぎ	24.0	
	かわりきんぴら			油 じゃが芋 三温糖	ごぼう 人参 糸こんにゃく									
	とうふ 豆腐とわかめのすまし汁		豆腐 わかめ		えのきたけ									

※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。

※衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。

※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。

※種実類(ごま・カカオ・栗を除く)、いくら、そば、キウイは使用していません。

☆7日(金) 5年生校外学習



※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。

※衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。

※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。

※種実類(ごま・カカオ・栗を除く)、いくら、そば、キウイは使用していません。

☆7日(金) 5年生校外学習

☆19日(水) 台東区の姉妹都市の宮城県大崎市から贈呈された新米を使用します。

☆28日(金) 4年生校外学習

