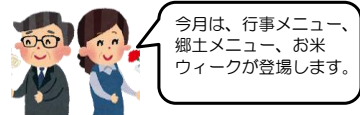


令和7年度11月の給食献立表

★今月の給食目標★～食べ物を大切にしよう、和食文化について知ろう～



狛江市立狛江第一小学校



日	曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価 (中学年)	
			あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー	タンパク質
			おもにからだをつくるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	k cal	g
4	火	【読書月間メニュー・ぐりとぐら、こまっさんシリーズ】 アフリカゾウのコン・ボンゴレ ギョウにゅう ぐりとぐらサラダ ぐりとぐらのカステラ	牛乳 あさり(冷凍) ベーコン 粉かつお 鶏卵	スパゲティ なたね油 オリーブ油 片栗粉 ジャガイモ 上白糖 はちみつ 薄力粉 バター	にんにく 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ 人参 きゅうり コーン	712	24.7
5	水	【読書月間メニュー・やまんば山のモッコたち】 4つめの釜戸のかやくごはん ギョウにゅう 8つめの釜戸のやきざかな 5つめの釜戸のやまんばじる	牛乳 鶏肉 鯖 白みそ	精白米 なたね油 上白糖 ごま油 里芋	生姜 ごぼう 人参 干し椎茸 ぜんまい(水煮) わらび(水煮) にんにく 長ねぎ 大根 緑豆もやし しめじ まいたけ 小松菜 こんにゃく	532	27.2
6	木	【読書月間メニュー・ハリーポッターシリーズ】 くろざとうしょくパン ギョウにゅう アイリッシュシチュー ホグワーツのシエパースパイ	牛乳 豚肉 調理用牛乳	パン なたね油 ジャガイモ バター 薄力粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ ホールトマト	626	27.8
7	金	【読書月間メニュー・すがたをかえる大豆】 ごはん ギョウにゅう とうふのわふうハンバーグ だいずとさつまいものあまからあげ みそしる	牛乳 鶏肉 押し豆腐 鶏卵 大豆 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 パン粉 上白糖 片栗粉 なたね油 さつまいも	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ごぼう 大豆もやし 小松菜	674	26.7
10	月	【読書月間メニュー・シプリ飯】 アリエッティのチーズパン ギョウにゅう シータのシチュー バリバリサラダ	牛乳 ピザチーズ 豚肉	パン なたね油 ジャガイモ バター 薄力粉 上白糖 ワンタンの皮 上白糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 ホールトマト コーン キャベツ チンゲン菜	593	29.0
11	火	【読書月間メニュー・赤毛のアンシリーズ】 アンのチキンライス ギョウにゅう アンのぐたくさんスープ アンのフルツケケーキ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆(水煮) 鶏卵 調理用牛乳	精白米 バター オリーブ油 なたね油 ジャガイモ 薄力粉 上白糖	レモン汁 玉ねぎ 赤ピーマン コーン パセリ にんにく 生姜 人参 セロリ キャベツ さやいんげん 干しぶどう オレンジピール	580	24.0
12	水	【読書月間メニュー・ルパン三世カリオストロの城】 ミートボールスパゲティ ギョウにゅう コールスローサラダ	牛乳 豚肉 調理用牛乳 鶏卵	スパゲティ なたね油 黒砂糖 パン粉 薄力粉 上白糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト キャベツ コーン レモン汁	609	24.2
13	木	【読書月間メニュー・きつねのホイティ】 ホイティのひよこまめカレー ギョウにゅう ホイティのさかなのフライ はくさいのマッルン	牛乳 鶏肉 ひよこ豆(水煮) メルルーサ	精白米 なたね油 薄力粉 片栗粉 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 白菜 さやいんげん	662	23.9
14	金	【読書月間メニュー・ハイキュー!!】 ごはん ギョウにゅう とりにくのでりやき ほうれんそうといんげんのごまあえ ぐたくさんどんじる	牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 なたね油 中ざら糖 片栗粉 白ねりごま 白すりごま 上白糖 ジャガイモ	生姜 ほうれん草 緑豆もやし 人参 さやいんげん ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ こんにゃく	573	29.5
17	月	とうにゅうたんたんめん ギョウにゅう ハンサンサー	牛乳 豚肉 赤みそ 豆乳 ボンレスハム	蒸し中華麺 ごま油 白ねりごま 緑豆春雨 上白糖	生姜 にんにく チンゲン菜 長ねぎ 人参 きゅうり	593	27.6
18	火	こんさいのスープカレー ジョア たまねぎマスタードドレッシングサラダ スイートポテト	ショア 豚肉 インゲン豆 調理用牛乳 生クリーム 鶏卵	精白米 押し麦 なたね油 オリーブ油 ジャガイモ 上白糖 さつまいも バター	玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく 人参 大根 ホールトマト かぼちゃ ごぼう キャベツ コーン きゅうり	622	18.9
19	水	【中国料理】 ごはん ギョウにゅう シュンユイ(燻製風魚の揚げ物) やさしいしおこうじあえ ユイミータン(スープ)	牛乳 メルルーサ 鶏肉 鶏卵	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖	生姜 長ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン クリームコーン	608	29.3
20	木	【ピザの日】 ピザトースト ギョウにゅう マカロニいりクリームスープ りんご	牛乳 ベーコン ボンレスハム ピザチーズ 鶏肉 調理用牛乳	パン なたね油 マカロニ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン ホールトマト セロリ チンゲン菜 りんご	627	30.2
21	金	【24日和食の日】 ごはん ギョウにゅう いがぐりあげ あおなときりほしだいこんのりあえ とんじる	牛乳 鶏肉 押し豆腐 鶏卵 のり 豚肉 赤みそ 白みそ 絹ごし豆腐	精白米 なたね油 上白糖 パン粉 そうめん 里芋	れんこん 人参 干し椎茸 長ねぎ 生姜 小松菜 切り干し大根 ごぼう 大根 こんにゃく	593	28.2
26	水	【山梨県郷土料理】 おざら ギョウにゅう せいだのたまじ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 寒天 セラチン	冷凍うどん なたね油 ジャガイモ 上白糖 白いりごま	玉ねぎ えのきたけ 小松菜 ぶどうジュース	564	24.8
27	木	ごはん ギョウにゅう さばのやくみそやき とりにくとやさしいのあげに ばくまつじる	牛乳 鯖 赤みそ 鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 ごま油 上白糖 白いりごま 片栗粉 なたね油 ジャガイモ	にんにく 長ねぎ ピーマン 人参 大根 かぶ 白菜	675	34.9
28	金	セサミトースト ギョウにゅう ポークシチュー さつまいものごまサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	パン バター 黒いりごま 白いりごま グラニュー糖 なたね油 三温糖 薄力粉 さつまいも ジャガイモ 白すりごま マヨネーズ	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト グリンピース(冷凍)	661	23.2

(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)

