



# 令和7年度 11月献立表

足立区立梅島小学校

実施日	主食	主菜・副菜・汁物	赤:血や肉になる	黄:熱や力のもとになる	緑:からだの調子をととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)
3月	ぶんかひ 文化の日					
音楽会応援給食(毎日どこかの料理に♪が隠れています!)						
4火	まるパン	★ミートローフ ガーリックサラダ カリフラワーとかぶのポタージュ	ぶたにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	まるパン じゃがいも さんおんとう かたくりこ	569 27.2 67 2.4
5水	★こんぶやわかめの はやしごはん	★大きな魚と根菜の揚げ煮 ★にじいろくらげゼリー	バサ	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ こなかんてん	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	648 22 107.2 1.6
6木	鶏と野菜の 味噌炒め丼	小魚のごま衣揚げ 果物	とりにく あかみそ めひかり	ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう かたくりこ こむぎこ	643 26.5 91.8 1.2
7金	世界の料理:ブラジル ★ムケッカ	★ビナグレッチサラダ ★ポンデケージョ	たら えび きぬどうぶ どうにゅう たまご	ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ コーンスターチ さとう しらたまこ こむぎこ	602 25 97.2 1.8
10月	たまご 卵とじうどん	油揚げと青菜の練りごまだれ ★ばちドーナツ	とりにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	うどん かたくりこ さとう ちくわぶ	585 26.6 113.9 2.2
11火	★こぎつねごはん	★小魚の唐揚げ〜はちみつソース〜 ★ちょうちよせんべい 香味あえ ★たぬき汁	とりにく あぶらあげ あかみそ しるみそ もめんどうぶ	ぎゅうにゅう きびなご	こめ さとう かたくりこ はちみつ マカロニ こんにゃく	589 23.4 81 2.5
12水	★ライラック カレーライス	糸寒天と茎わかめのサラダ 果物	とりにく レンズまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ いとかんてん いきわかめ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	653 23.7 105.5 2.5
13木	あらいさんちの こだわりごはん	さばのコチジャン焼き 大根のきゅうりのナムル わかめスープ	さば あかみそ きぬどうぶ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう かたくりこ	586 25.4 78.9 2.2
14金	★アコーディオンサンド	みそドレッシングサラダ コーンシチュー	ロースハム ツナ しるみそ とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	コッペパン さとう じゃがいも コーンスターチ	569 28.4 69.8 2.8
15土	★ドリア	★レモンドレッシングサラダ ★ミカン	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ こむぎこ パンこ さとう	631 23.9 89.2 2.1
17月	ふりかまきゅうじつ 振替休日					
足立区一斉小松菜給食						
18火	★小松菜ラーメン	★小松菜肉まん 豆腐サラダ	ぶたにく なるとう うずらたまご ぶたにく もめんどうぶ	ぎゅうにゅう ちゅうかめん こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	576 24.7 83.9 2.3
19水	★新米食比べ ほっかいどう産(北海道産)なつぼし	手作りさつま揚げ もやしのごま醤油あえ 呉汁	たら いか だいち なまあげ あかみそ しるみそ	ぎゅうにゅう ちりめん	こめ かたくりこ さとう じゃがいも こんにゃく	602 26.7 83.3 1.8
20木	★新米食比べ にいがた産(新潟県産)こしいぶき	スンドゥブチゲ ケランマリ	ぶたにく もめんどうぶ えび あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう	597 29.4 78.4 2.3
21金	チリビーンズドッグ	ポトフ ★秋の根菜チップス	ぶたにく レバー レンズまめ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	コッペパン こむぎこ じゃがいも さつまいも	580 26.8 75.5 2.4
24月	ふりかまきゅうじつ 振替休日					
25火	豚すき焼き丼	野菜のりちめんあえ ★いもようかん	ぶたにく もめんどうぶ	ぎゅうにゅう ちりめん こなかんてん	こめ しらたき さとう さつまいも	608 24.2 93.5 1.8
26水	はちみつきなこ トースト	マセドアンサラダ ミネストローネ	きなこ とりにく だいち こうやどうぶ	ぎゅうにゅう	しょくパン はちみつ マカロニ さとう じゃがいも	614 24.8 80.1 2.2
11月お誕生日給食						
27木	あらいさんちの こだわりごはん	魚のねぎみそ焼き 甘酢あえ かきたま汁	さけ あかみそ きぬどうぶ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう かたくりこ	592 24.2 78.4 2.1
28金	大根スパゲッティ	レバーとポテトのマリアナソース オニオンドレッシングサラダ	ツナ レバー だいち	ぎゅうにゅう のり	スパゲッティ さんおんとう かたくりこ じゃがいも さとう	562 27.3 74.2 2

○食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

○献立欄にある★マーク・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。

(旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど)

○「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいています。



こんげつ きゅうしよくむらう 今月の給食目標

かんしゃ た 感謝して食べましょう。