

11月予定献立表

令和7年11月

渋谷区立広尾小学校

日	曜	行事など	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	17歳+ たんぱく質	
4	火		ご飯	○	ほっけ(開き干し)		米(コシヒカリ)	572 kcal	
			なめたけ				えのきたけ	27.1 g	
			ほっけの一夜干し						
			もやしとニラのごま風味				もやし 人參 なら	砂糖 ごま油 白ごま	
			かぶと油揚げの味噌汁				油揚げ 味噌	かぶ	
5	水		アップルトースト	○		りんご レモン汁	パンブキン食パン バター 砂糖	613 kcal	
			チリコンカン			豚ひき肉 大豆 いんげんまめ	セロリ 玉葱 人參 トマト缶	砂糖 バター 薄力粉	23.0 g
			クルトンサラダ				キャベツ きゅうり ホールコーン 人參 玉葱	砂糖 手作りクルトン	
6	木	6年生 社会科 見学	キンパ風混ぜご飯	○	豚肉	人參 ほうれんそう	米 ごま油 砂糖 ごま	619 kcal	
			ナムル			もやし にんにく 人參 きゅうり	ごま油	24.8 g	
			ビーフンスープ		豚肉	えのきたけ ねぎ なら	ビーフン		
			かぼちゃプリン黒ごまソース		牛乳 ゼラチン 黒ねりごま	かぼちゃペースト	砂糖 はちみつ	 	
7	金		ご飯	○		玉葱 人參	米 (にじのきらめき)	643 kcal	
			さつまいもコロッケ			豚ひき肉	マッシュポテト さつまいも 薄力粉 パン粉 揚げ油 砂糖	19.2 g	
			キャベツのゆかり和え			わかめ	人參 小松菜	小町鮎	
			すまし汁						
10	月	服部学園 コラボ 給食	麦ご飯	○	めかじき	キャベツ 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ なら えのきたけ にんにく しょうが	米 大麦	628 kcal	
			メカジキの唐あげ生姜ソース			れんこん 白菜	砂糖 ごま油 片栗粉	24.3 g	
			あおさと根菜の味噌汁						
			みかん			みかん			
11	火	1年生 校外学習	ご飯	○	豚ひき肉	にんにく しょうが キャベツ ねぎ なら	米 (ひとめぼれ)	579 kcal	
			揚げ餃子				ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 薄力粉 揚げ油	23.7 g	
			華風きゅうり				もやし きゅうり	砂糖 ごま油	
			海藻スープ			鶏肉 わかめ めかぶわかめ	えのきたけ 小松菜 ねぎ	ごま油	
12	水	特別時程	マーボー丼	○	豚ひき肉 味噌 八丁味噌 豆腐	しょうが にんにく 人參 干し椎茸 たけのこ(水煮) ねぎ なら	米 砂糖 片栗粉 ごま油	605 kcal	
			切干大根のごま酢和え			もやし 人參 きゅうり 切干しだいこん	砂糖 ごま油 すりごま	22.9 g	
			マンゴーゼリー		粉寒天	マンゴージュース マンゴー	砂糖		
13	木		豚肉とごぼうのおこわ	○	豚肉 油揚げ	ごぼう 人參	米 もち米 砂糖	599 kcal	
			キャベツとじゃこのレモン和え		ちりめんじゃこ	キャベツ だいこん 人參 レモン汁	砂糖	29.4 g	
			かきたま汁		鶏肉 たまご	ねぎ ほうれんそう	かたくり粉		
14	金		ツナおろしパスタ	○	まぐろ缶詰 のり	大根おろし 小松菜	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	625 kcal	
			キャロットサラダ			キャベツ きゅうり ホールコーン 人參 玉葱	砂糖	24.4 g	
			米粉のチーズケーキ		クリームチーズ たまご 生クリーム	レモン汁	砂糖 米粉		
15	土		ジャンバラヤ	○	豚ひき肉 ひよこまめ	しょうが にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮)	米 砂糖	600 kcal	
			サウピカンサラダ			キャベツ 人參 きゅうり	じゃがいも 揚げ油 ごま油 砂糖	25.4 g	
			ABCスープ		鶏肉	にんじん 玉葱 キャベツ ホールコーン	マカロニ		
18	火		カレーうどん	○	豚肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん 玉葱 ねぎ 小松菜	うどん かたくり粉	666 kcal	
			キャベツともやしのごまみそ和え		味噌	キャベツ もやし 人參	三温糖 すりごま	28.3 g	
			さつま芋とりんごの蒸しパン		たまご 牛乳 スキムミルク チーズ	りんご	薄力粉 砂糖 さつまいも		
19	水		ご飯	○	鶏肉	しょうが レモン 玉葱 りんご	米 (あきたごまち)	648 kcal	
			鶏のバーベキューソース					砂糖	25.9 g
			ほうれん草サラダ			ロースハム	ほうれん草 ホールコーン 玉葱	砂糖	
			ルウのヨーグルト和え			ヨーグルト	パイン缶 みかん缶 もも缶	砂糖	
20	木		ねぎ豚塩だれ丼	○	豚肉	ねぎ にんにく 人參 玉葱 もやし ごまつな レモン汁	米 ごま油 白ごま 片栗粉	608 kcal	
			酢の物		わかめ ちりめんじゃこ	きゅうり しょうが	砂糖	27.6 g	
			のっぺい汁		鶏肉 油揚げ	人參 大根 ねぎ しめじ 小松菜	かたくり粉		
21	金		こぎつねご飯	○	鶏肉 油揚げ	干し椎茸 にんじん	米 砂糖	564 kcal	
			お浸し		かつお節	小松菜 白菜 もやし		21.7 g	
			味噌汁		油揚げ 味噌	大根 人參 ごぼう ねぎ	じゃがいも		
25	火		ハヤシライス	○	豚肉	にんにく 玉葱 人參 セロリ	米 無塩バター 薄力粉	716 kcal	
			ジョア		ジョア(ストロベリー)			23.4 g	
			こんにやくサラダ			きゅうり もやし 人參 玉葱	つきこんにやく 砂糖 ごま油 白ごま		
			洋梨			ラフランス			
26	水		ゆかりご飯	○	生揚げ 鶏ひき肉 味噌	しょうが 玉葱 グリンピース	米	609 kcal	
			厚揚げの肉味噌がけ				砂糖 かたくり粉	25.4 g	
			磯和え			刻みのり	青菜 もやし 人參	ごま	
			みかん				みかん		
27	木	服部学園 コラボ 給食	黒砂糖パン	○	豚ひき肉	にんにく 玉葱 赤パプリカ スズキーニ なす セロリ 人參 レモン	黒砂糖パン	623 kcal	
			カボナータ風パスタとシチリア風肉団子		寒天	みかん缶 みかんジュース	オリーブ油 グラニュー糖 マカロニ かたくり粉	25.6 g	
			オレンジゼリー				砂糖		
28	金		ホイコーロー丼	○	豚肉 赤味噌	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ ピーマン 赤パプリカ ねぎ	米 三温糖 片栗粉	648 kcal	
			いら玉スープ			しめじ ねぎ なら	かたくり粉 ごま油	30.4 g	
			ハンサンズ		鶏肉	もやし 人參 きゅうり	砂糖 ごま油 すりごま		

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承ください。

※今月のランチルーム給食はありません。



今日は「ご飯」の日に
毎回違う品種のお米を出すよ！
今年収穫されたお米の「新米」を
味わって食べてね。

今月の平均栄養価	620kcal
	25.1g
学校給食摂取基準	650kcal
	21.1~32.5g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。