



がつ きゅうしょく こんだて ひょう
11月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和7年11月)

日付	曜日	こんだて	おもな材料			エネルギー たんぱく質
			あか	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
3	月	文化の日				
4	火	ごはん 鶏天 ひじきと根菜の土佐煮 かぶと油揚げのみそしる 牛乳	鶏肉 ひじき ちくわ おかか 油揚 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	れんこん 人参 ごぼう かぶ	642 30.4
5	水	いい歯の日 ごはん 根菜のすまじる こんだて 魚のかんろに 切干大根のかおりづけ 牛乳	魚 豚肉 油揚 牛乳	米 こんにゃく	人参 れんこん ごぼう 大根 えのき ねぎ 切干大根 小松菜	676 24.9
6	木	スイートポテトクリームスパゲティ 糸寒天と野菜のサラダ 果物 牛乳	鶏肉 チーズ ベーコン かまぼこ 糸寒天 牛乳	スパゲティ バター 小麦粉 さつまいも クリーム	玉ねぎ マッシュルーム 人参 キヤベツ キュウリ 赤ビーマン 果物	619 25.1
7	金	ごはん 豚のかりん揚げ じゃがいもとひき肉の味噌炒め 玉ねぎとわかめのおすまし 牛乳	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	米 じゃがいも	さやいんげん 玉ねぎ 人参	694 28.6
10	月	ごはん キャベツのゆかり和え 豚汁 豆腐カツ 牛乳	豆腐 豚肉 牛乳	米 小麦粉 こんにゃく パン粉	ごぼう 人参 大根 ねぎ ゆかり キャベツ キュウリ しいたけ	729 32.5
11	火	世界の料理 ピラウ タジン (アフリカ スープ・ヤ・フェザ タンザニア) コーンサラダ 牛乳	鶏肉 たこ チーズ 卵 ベーコン 牛乳	米 じゃがいも パン粉	さやいんげん ほうれんそう 玉 ねぎ セロリー 人参 トマト缶 キヤベツ キュウリ コーン 赤ビーマン	714 31.0
12	水	ごはん 鶏の甘酢煮 ふろふき大根 かぶのすまじる 牛乳	鶏肉 豆腐 豚肉 油揚 牛乳	米	玉ねぎ 人参 しめじ 大根 かぶ 小松菜	694 23.5
13	木	パン いかのフライ 白菜のスープ さつまいも入りサラダ 牛乳	いか ベーコン 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 さつまいも	玉ねぎ 白菜 エリンギ コーン 人参 キヤベツ 小松菜	607 22.4
14	金	ごはん プルコギ チャプチェ ミックスベリーゼリー 牛乳	豚肉 春雨 寒天 牛乳	米 大麦 クランベリージュース 砂糖	にんにく ねぎ 人参 玉ねぎ しいたけ たけのこ にら いちご ブルーベリー	697 25.5
17	月	振替休業日				
18	火	パン マカロニグラタン ツナサラダ ミネストローネ 牛乳	鶏肉 豚肉 ワインナー ツナ チーズ 牛乳	パン マカロニ バター 小麦粉 パン粉 じゃがいも	マッシュルーム 人参 玉ねぎ キヤベツ 小松菜 セロリー	510 25.4
19	水	青森県の ほたてごはん 鶏肉のにんにくだれ 郷土料理 長いもじる にあえっこ 牛乳	ほたて 油揚 鶏肉 豆腐 牛乳	米 長いも	にんにく ごぼう さやいんげん 人参 れんこん しめじ 小松菜 大根 しいたけ	685 29.9
20	木	しょうゆラーメン 大豆しやりしやり 果物 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	中華めん	人参 玉ねぎ もやし キヤベツ にら ねぎ 果物	605 25.9
21	金	玄米ごはん さばのみそに キャベツのこぶづけ すまじる 牛乳	鶏肉 油揚 さば 昆布 牛乳	米 玄米 こんにゃく	人参 ねぎ キヤベツ キュウリ ごぼう 大根 しめじ 小松菜	624 29.7
23	日	勤労感謝の日				
24	月	振替休業日				
25	火	黒豆とざっこくのごはん けんちんじる とうふハンバーグえのきあん じやこ入り即席づけ 牛乳	豆腐 鶏肉 豚肉 油揚 黒大豆 じゃこ 牛乳	米 あわ きび じゃがいも こんにゃく パン粉	ごぼう 人参 大根 ねぎ キヤベツ キュウリ えのき	626 19.4
26	水	コラボ給食～with服部学園(中華) 牛バラ肉と野菜のあんかけご飯 中華風和え物 わかめスープ 牛乳	牛肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま	もやし 大根 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ 人参 キュウリ エシャロット 小松菜 えのき	700 26.4
27	木	パン チーズ入りいももち ハム入りサラダ ポトフ 牛乳	ハム ウインナー 大豆 チーズ 牛乳	パン じゃがいも バター	キャベツ 小松菜 もやし コーン 人参 玉ねぎ セロリー	682 18.4
28	金	秋の香りごはん しょうがみそ田楽 おさいもの からしあえ 牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚 わかめ ちくわ 牛乳	米 さつまいも じゃがいも こんにゃく	しょうが ごぼう 人参 しめじ しいたけ 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ	676 29.1

予定 ☆7日(金)5年生 社会科見学、20日(木)3年生 社会科見学