

# 11月 献立表

令和7年度

渋谷区立富谷小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉 骨や歯になるもの	からだの調子を 整える	体を動かす 熱や力になるもの	IELG - kcal	たんぱ く質 g
4	火	あきのかおり ごはん		とりつくねのとうにゅうスープ きびなごのからあげ みかん	鶏肉 牛乳 こんぶ 鶏肉 豆乳 きびなご	にんじん しめじ ごぼう 玉葱 干し椎茸 だいこん はくさい ねぎ こねぎ みかん	米 くりパン粉 でんぶん油	580	24.7
5	水	コッペパン		いちごジャム コーンシチュー わふうサラダ ラ・フランス		牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	いちごジャム だいこん にんじん コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ ラ・フランス	コッペパン 油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖	655 21.5
6	木	かつおぶりかけ ごはん		とりにくとこんにゃくのみぞに きりほしだいこんのごますあえ		粉かつお 牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節	しょうが ごぼう にんじん だいこん 干し椎茸 ねぎ もやしきゅうり 切干しだいこん	米 ごま油 こんにゃく	588 23.1
7	金	ごはん		えびといかのチリソース かみかみサラダ わかめとたまごのスープ		牛乳 えび するめ ちりめんじゃこ いか 木綿豆腐 たまご カットわかめ 鶏肉	ににく しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう きゅうり えのきだけ	米 小麦粉 油 ごま	639 28.6
10	月	カレーうどん		ひじきのナムル やきいもたべくらべ (あんのういも、シルクスイート)		豚肉 油揚げ 牛乳 ひじき	玉葱 にんじん ねぎ こまつな もやし ににく しょうが	うどん 油 ごま さつまいも	686 31.1
11	火	ちゃめし		おでん ごまあえ みかん		牛乳 つみれ 焼き竹輪 さつま揚げ がんもどき はんぺん 結びこんぶ	だいこん はくさい もやし にんじん こまつな みかん	米 ジャガイモ こんにゃく ちくわふ 砂糖 ごま	611 24.7
12	水	ココアあげパン		はくさいとにくだんこの スープに じゃがいもバターしょうゆに		牛乳 鶏肉 たまご	ねぎ しょうが にんじん だけのこ 干し椎茸 はくさい	コッペパン 油 グラニュー糖 春雨 じゃがいも バター	571 22.0
13	木	ハヤシライス		カリカリじゃこサラダ りんご		牛肉 牛乳 ちりめんじゃこ	ににく しょうが 玉葱 にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり りんご	米 おおむぎ 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま	667 22.7
☆祝・開校95周年献立									
14	金	ちらしずし		すまじる そくせきつけ ミックスベリーゼリー		油揚げ エビ たまご のり 牛乳 ささかまぼこ 豆腐 はんぺん	人参 かんぴょう 干し椎茸 さやいんげん えのきだけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり しょうが レモン いちご ブルーベリー クランベリー	米 砂糖 油	562 22.9
18	火	メープル ハニー トースト		サーモンのクリームスープ ブーティン パイナップル		牛乳 ベーコン 鮭 あさり	にんじん 玉葱 しめじ はくさい バイナップル	食パン ジャガイモ バター はちみつ メープルシロップ 油 小麦粉 マカロニ	653 25.5
19	水	ひじきぶりかけ ごはん		さといもコロッケ きやべつのきざみこぶあえ とうふのみぞしる		ひじき 粉かつお 牛乳 豚肉 こんぶ 豆腐 油揚げ わかめ	玉葱 にんじん こまつな キャベツ きゅうり	米 ごま さといも パン粉 じゃがいも 油 マッシュポテト 小麦粉	669 24.4
20	木	メキシカン ライス		ジャーマンオムレツ ABCマカロニスープ みかん		鶏肉 牛乳 たまご ベーコン チーズ 豚肉	トマト缶詰 玉葱 しょうが マッシュルーム こまつな ピーマン ににく コーン にんじん キャベツ みかん	米 オリーブ油 油 じゃがいも ABCマカロニ	644 26.7
21	金	ごはん		ブルコギ チャプチェ ヨーグルトあえ		牛乳 牛肉 ヨーグルト	ににく ねぎ にら りんご にんじん 玉葱 生しいたけ だけのこ バイナップル 甘夏 桃	米 油 ごま 春雨	755 27.2
☆コラボ給食with 服部学園				めかじきの からあげネギソース あおさとこんさいのみぞしる みかん		牛乳 めかじき あおさ	キャベツ 玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン えのきだけ ににく しょうが 白菜 れんこん にら みかん	米 おおむぎ 砂糖 でんぶん油	656 25.0
26	水	ツナとだいこん のスパゲティ		ガルバンゾのサラダ りんごとさつまいものケーキ		ツナ のり 牛乳 ガルバンゾ (ひよこ豆) たまご	玉葱 しめじ だいこん キャベツ きゅうり にんじん りんご	スパゲティ 小麦粉 さつまいも 砂糖 油 バター	656 24.7
27	木	あぶたまどん		はくさいのたくあんあえ かき		鶏肉 油揚げ たまご 牛乳	玉葱 はくさい にんじん きゅうり たくあん かき	米 油	644 24.2
28	金	ごはん		とうふハンバーグ はりはりサラダ みぞしる		牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 たまご ハム 油揚げ わかめ ひじき	玉葱 切干しだいこん キャベツ にんじん きゅうり えのきだけ こまつな	米 油 パン粉 でんぶん 春雨 砂糖 じゃがいも	678 30.1