



令和7年 11月献立予定表



江戸川区立下鎌田東小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	ごまごはん さけの西京焼き ひじきの炒り煮 けんちん汁	○	飲用牛乳、さけ、白みそ、 ひじき、油揚げ、大豆、 鶏こま、木綿豆腐	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、 油、こんにゃく、さといも	しょうが、にんじん、さやいんげん、 ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	555 kcal 26.5 g 19.3 g 2.0 g
5 水	ハヤシライス ごまドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	○	飲用牛乳、豚こま、 マーガリン(乳無)、小麦粉、 ヨーグルト	精白米、粒麦、油、中さら糖、 マーガリン(乳無)、小麦粉、 ごま油、三温糖、ねりごま、 白すりごま、さとう	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、 ぶなしめじ、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン、 黄桃缶、みかん缶、パイナップル、 バナナ	629 kcal 19.3 g 20.2 g 1.9 g
6 木	中華丼 小魚と大豆とさつまいもの揚げ煮 豆腐とニラのスープ	○	飲用牛乳、豚こま、えび、 イカ、かたくちいわし、 大豆、鶏こま、木綿豆腐	精白米、粒麦、油、三温糖、 でん粉、ごま油、さつまいも、 さとう、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 玉葱、たけのこ、はくさい、 こまつな、ねぎ、にら	609 kcal 27.8 g 17.1 g 2.1 g
7 金	れんこんごはん かつおの竜田揚げ 切干大根のごまあえ 厚揚げのみそ汁 皮付きりんご	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、 かつお、生揚げ、赤みそ、 白みそ、大豆	精白米、粒麦、油、三温糖、 ごま油、でん粉、ねりごま、 白すりごま、じゃがいも	しょうが、れんこん、にんじん、 にんにく、しょうが、 切干しだいこん、こまつな、 キャベツ、はくさい、えのきたけ、 ねぎ、りんご	587 kcal 29.1 g 18.6 g 2.6 g
10 月	長崎ちゃんぽん 浦上そばろ フルーツかんざらし	○	飲用牛乳、豚こま、えび、 イカ、かまぼこ(卵無)、 豚ひき肉、絹ごし豆腐、 さつま揚げ(卵無)	蒸し中華めん、ごま油、油、 でん粉、こんにゃく、三温糖、 さとう、黒砂糖、白玉粉	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、 にんじん、たけのこ、黒きくらげ、 もやし、キャベツ、ねぎ、ごぼう、 みかん缶、パイナップル、黄桃缶	564 kcal 24.2 g 15.8 g 3.1 g
11 火	チリピーズドッグ カリカリじゃこサラダ たまごほうれん草のスープ パナナ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、 ビザチーズ、鶏こま、 ちりめんじゃこ、たまご	コッペパン、油、小麦粉、 さとう、白ごま、じゃがいも、 でん粉、ごま油	玉葱、キャベツ、きゅうり、にんじん、 こまつな、ねぎ、ほうれん草、 バナナ	564 kcal 27.5 g 23.4 g 3.1 g
12 水	さつまいもごはん モウカザメのケチャップあえ 小松菜のおひたし 玉葱のみそ汁 柿	○	飲用牛乳、モウカザメ、 赤みそ、おかか、木綿豆腐、 油揚げ、白みそ、わかめ、 大豆	精白米、さつまいも、黒ごま、 でん粉、油、三温糖、白ごま、 じゃがいも	しょうが、こまつな、はくさい、 にんじん、玉葱、柿	610 kcal 25.8 g 21.4 g 2.2 g
13 木	ひじきの和風ピラフ ししゃものカレー揚げ ポテトサラダ ベーコンと野菜のスープ	○	飲用牛乳、 ウィンナー(乳卵無)、 ひじき、ししゃも、 ベーコン(乳卵無)、 木綿豆腐	バター、精白米、押麦、小麦粉、 でん粉、油、じゃがいも、さとう	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、 こまつな、きゅうり、えのきたけ、 キャベツ	570 kcal 20.6 g 23.4 g 2.4 g
14 金	三色そばろごはん～展覧会ver.～ 小松菜とちくわの和えもの あんかけ汁 みかん	○	飲用牛乳、たまご、 鶏ひき肉、焼き竹輪(卵無)、 おかか、豚こま、油揚げ	精白米、粒麦、油、さとう、三温糖、 じゃがいも、こんにゃく、でん粉	こまつな、キャベツ、にんじん、 ねぎ、みかん	575 kcal 27.2 g 18.8 g 2.4 g
17 月	ドライカレー フレンチポテトサラダ ぶどう寒天ポンチ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、 豚レバー、大豆、粉寒天	精白米、粒麦、油、 マーガリン(乳無)、小麦粉、 じゃがいも、油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 玉葱、ピーマン、干しぶどう、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン、 ぶどうジュース、パイナップル、みかん缶	612 kcal 20.1 g 18.0 g 1.7 g
18 火	小松菜ごはん しいたけ入りつくね焼き ごまあえ 小松菜とベーコンのかきたまみそ汁	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、 たまご、白みそ、 ベーコン(乳卵無)、 牛乳・調理用	精白米、粒麦、油、ごま油、白ごま、 生パン粉(乳卵無)、三温糖、 マヨネーズ(卵無)、白すりごま、 じゃがいも	こまつな、玉葱、生しいたけ、ねぎ、 しょうが、キャベツ、にんじん、 ホールコーン	605 kcal 25.9 g 22.8 g 2.5 g
19 水	ツナとトマトのスパゲッティー 野菜と豆腐のスープ スイートポテト	○	飲用牛乳、 ベーコン(乳卵無)、ツナ、 鶏こま、木綿豆腐、 牛乳・調理用、生クリーム	スパゲッティー、オリーブ油、 油、三温糖、さつまいも、 さとう、バター	にんにく、玉葱、にんじん、 トマトジュース、トマト缶詰、 パセリ、キャベツ、こまつな	582 kcal 24.0 g 19.5 g 2.1 g
20 木	黒砂糖パン パンプキンコロケ アーモンドサラダ ミネストローネスープ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、 白いんげん豆、豚こま	黒砂糖パン、油、小麦粉、 マヨネーズ(卵無)、さとう、 生パン粉(乳卵無)、じゃがいも、 乾パン粉(乳卵無)、三温糖、 アーモンド、マカロニ(乳卵無)	にんじん、玉葱、かぼちゃ、 キャベツ、きゅうり、こまつな、 トマト缶詰、パセリ	610 kcal 21.1 g 25.4 g 2.5 g
21 金	きのおこわ さわらのおろしポン酢かけ 小松菜とじゃこのおひたし さつまいものみそ汁 みかん	○	飲用牛乳、油揚げ、さわら、 焼き竹輪(卵無)、 ちりめんじゃこ、赤みそ、 白みそ、大豆	精白米、もち米、三温糖、 さつまいも、こんにゃく	ぶなしめじ、しいたけ、まいたけ、 だいこん、レモン、こまつな、 キャベツ、にんじん、ごぼう、 ねぎ、みかん	551 kcal 26.0 g 15.3 g 2.6 g
25 火	ビビンバ 春雨スープ ファチェ(韓国風フルーツポンチ)	○	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、 たまご、鶏こま、木綿豆腐、 わかめ、粉寒天	精白米、粒麦、ごま油、 三温糖、油、緑豆はるさめ、 さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、大豆もやし、こまつな、 玉葱、えのきたけ、ねぎ、 アセロラジュース、みかん缶、 パイナップル、りんご	617 kcal 25.5 g 20.4 g 2.2 g
26 水	はちみつレモントースト 白菜と貝のクリーム煮 キャロットドレッシングサラダ オレンジ	○	飲用牛乳、鶏こま、 牛乳・調理用、 白いんげん豆、 あさり、ほたてがい	食パン、はちみつ、 グラニュー糖、バター、油、 じゃがいも、小麦粉、さとう	レモン、にんにく、玉葱、にんじん、 はくさい、ホールコーン、パセリ、 キャベツ、きゅうり、こまつな、 オレンジ	549 kcal 23.4 g 22.3 g 2.3 g
27 木	ごはん じゃこ小松菜のふりかけ 肉豆腐 すりごまのみそ汁	○	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、 豚肉、豚ばら肉、木綿豆腐、 白みそ、わかめ	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、 油、こんにゃく、三温糖、 でん粉、じゃがいも、白すりごま	こまつな、にんじん、玉葱、しいたけ、 ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ、 だいこん	579 kcal 25.0 g 20.0 g 2.2 g
28 金	キムチチャーハン ツナ春巻き 小松菜と豆腐のスープ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、 ひじき、たまご、ツナ、 おから、豚こま、木綿豆腐	ごま油、精白米、粒麦、油、 白菜キムチ(7%以上)、ねぎ、玉葱、 レモン、パセリ、こまつな	にんじん、干し椎茸、 白菜キムチ(7%以上)、ねぎ、玉葱、 レモン、パセリ、こまつな	610 kcal 23.1 g 23.3 g 2.7 g