

令和7年度

11月 きゅうしょくこんだてひょう

♡印は、給食ペロン賞料理です。
5、6年生が夏休みに自分で作った料理を
給食で再現して提供しています。



江戸川区立第三葛西小学校

日	曜 日	献立名 こ ん だ て め い 献 立 名	牛 乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
				〈あか〉 ち 血や肉になる	〈きいろ〉 はたら ちから 働く力になる	〈みどり〉 からだ ちようし 体の調子を整える	
3	月	文化の日					
4	火	ココア揚げパン・キャベツとツナのごま中華サラダ 肉団子ビーフンスープ・バナナ	○	ツナ 豚肉 牛乳	コッペパン 砂糖 グラニュー糖 油 ごま油 ごま じゃが芋 ビーフン でん粉	人参 キャベツ もやし 玉葱 白菜 干椎茸 生姜 小松菜 バナナ	611 23.1 2.8
5	水	家常豆腐丼・小松菜と卵の中華スープ さつま芋のごま団子	○	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 卵 豆乳 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 さつま芋 はちみつ ごま	生姜 干椎茸 たけのこ 人参 玉葱 キャベツ ねぎ チンゲンツァイ 大根 えのき 小松菜	645 25.3 2.2
6	木	ハヤシライス・もやしとキャベツのサラダ 小松菜とコーンのスープ	○	豚肉 大豆 ポンレスハム わかめ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 マーガリン 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 セロリー 玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし ホールコーン しめじ 小松菜	576 22.2 2.6
7	金	＜いい歯の日＞ 麦ごはん・大豆とカタクチワシのかりかり揚げ 鯖の生姜焼き・小松菜と白菜のごまマヨね ごぼうとさと芋の味噌汁・柿	○	大豆 煮干し さわら 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 でん粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 さと芋	生姜 白菜 人参 もやし 小松菜 大根 ごぼう 柿	644 28.0 2.3
10	月	ごはん・鯖の味噌煮 小松菜と白菜のごまおかか和え わかめのかきたま汁・みかん	○	鯖 みそ おかか 豆腐 卵 わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま じゃが芋 でん粉	生姜 白菜 人参 もやし 小松菜 えのき 玉葱 みかん	563 25.9 2.3
11	火	きつねうどん・ししゃものごま揚げ 粉ふき芋・♡炒り豆腐・果物寒天ポンチ	○	豚肉 油揚げ ししゃも あおのり 焼き竹輪 (卵無) 豆腐 粉寒天 牛乳	うどん 小麦粉 でん粉 ごま 油 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 大根 ねぎ 小松菜 えだまめ ぶどうジュース オレンジジュース りんご(缶詰) 黄桃缶 バイン缶	584 27.3 2.3
12	水	ごはん・のりじゃこふりかけ・鶏肉の香味焼き 小松菜野菜炒め・わかめとじゃが芋の味噌汁・りんご	○	おかか じゃこ きざみのり 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま パン粉 油 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく ねぎ もやし キャベツ 人参 小松菜 大根 玉葱 えのき りんご	576 26.0 2.3
13	木	まいたけの炊き込みごはん・五目卵焼き ツナともやしのごま入り和え物・♡けんとん汁	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 ツナ 豚肉 みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま	まいたけ 人参 生姜 グリンピース 干椎茸 玉葱 小松菜 もやし ごぼう 大根 しめじ	579 27.6 2.2
14	金	ごまハニートースト・チリコンカン ♡小松菜の鉄分サラダ・オレンジ	○	白いんげん豆 ベーコン 豚肉 ひじき ツナ みそ 牛乳	無塩食パン はちみつ ごま マーガリン 砂糖 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	人参 玉葱 トマト缶詰 小松菜 キャベツ もやし ホールコーン オレンジ	612 22.6 2.0
17	月	＜小松菜一斉給食＞ 小松菜ごはん・小松菜入りさつま揚げ 小松菜と油揚げの和え物・えのきとじゃが芋の味噌汁	○	塩昆布 卵 しらす干し たらすり身 ひじき 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま でん粉 じゃが芋	小松菜 ごぼう 人参 キャベツ もやし 玉葱 えのき	568 26.7 2.1
18	火	鶏ときのこのピラフ・いかのかりかり揚げ アーモンド入りカレーポテトサラダ キャベツとレンズ豆のスープ	○	鶏肉 イカ 卵 ウィンナー レンズまめ 牛乳	油 バター 米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 アーモンド	ホールコーン 玉葱 しめじ エリンギ パセリ 人参 ブロッコリー キャベツ 小松菜	589 25.0 2.2
19	水	♡小松菜と卵のツナパスタ・玉葱と白菜のスープ ♡小麦アレルギーでも食べられるケーキ	○	ツナ 卵 きざみのり ベーコン 豆乳 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 じゃが芋 米粉 砂糖	にんにく 玉葱 小松菜 人参 白菜 西洋かぼちゃ	652 27.3 3.0
20	木	＜郷土料理：鳥取県＞ ごはん・のりとあさりの佃煮・焼き鯖の煮つけ キャベツのお浸し・じゃぶ	○	焼きのり あさり 鯖 おかか 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 水あめ でん粉 油 こんにゃく	干椎茸 玉葱 人参 生姜 キャベツ きゅうり えのき 小松菜 大根 しめじ	563 28.1 1.9
21	金	＜だして味わう和食の日＞ ごはん・鉄火みそ・わかさぎのから揚げ さつま芋の五目きんぴら・豆腐すいとん汁・柿	○	大豆 みそ わかさぎ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 油 砂糖 水あめ ごま でん粉 こんにゃく さつま芋 小麦粉	生姜 にんにく 人参 れんこん さやいんげん ごぼう 大根 白菜 ねぎ 柿	631 24.2 2.2
24	月	振替休日					
25	火	ごはん・大豆コロッケ・キャベツと小松菜のからし和え きのこの味噌汁	○	大豆 豚肉 おから ひじき 卵 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 パン粉	人参 玉葱 キャベツ もやし 小松菜 しめじ えのき まいたけ 大根 白菜 葉ねぎ	626 22.8 2.0
26	水	チリピーンズチーズドッグ・クラムチャウダー 人参とツナのレモンドレッシングサラダ・バナナ	○	豚肉 大豆 ピザチーズ ベーコン 白いんげん豆 あさり 豆乳 調理用牛乳 生クリーム ツナ 牛乳	胚芽パン 油 小麦粉 じゃが芋 米粉 バター 砂糖	にんにく 玉葱 ビーマン セロリー 人参 パセリ キャベツ きゅうり 小松菜 レモン バナナ	574 26.6 2.5
27	木	菊花ごはん・マスのもみじ焼き・小松菜のごま和え 豆腐ともずくのかきたま汁・菊花みかん	○	鶏肉 油揚げ マス 豆腐 もずく 卵 牛乳	米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま でん粉	きくの花 人参 キャベツ もやし 小松菜 干椎茸 大根 白菜 ねぎ みかん	573 27.6 1.9
28	金	ハムとコーンのピラフ・レバーのガーリック揚げ いんげん豆のクリームスープ・りんご	○	ロースハム 豚レバー ベーコン 白いんげん豆 豆乳 調理用牛乳 生クリーム 牛乳	マーガリン 米 麦 油 でん粉 小麦粉 じゃが芋 米粉	人参 玉葱 ホールコーン グリンピース 生姜 にんにく りんご	632 26.3 2.5
29	土	バターチキンカレー・大根とツナのセサミサラダ フルーツゼリー	○	鶏肉 調理用牛乳 生クリーム ツナ 粉寒天 牛乳	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖 ごま	にんにく 生姜 人参 玉葱 キャベツ 大根 きゅうり りんご ジュース 黄桃缶	634 21.8 1.2

＊献立は材料の都合で変わることがあります。

＊病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。

＊エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。

＜11月の給食目標＞
感謝の気持ちをもって食べよう