



# 令和7年 11月予定献立表

11月は、5年生からのリクエストが登場します。（♪が目印）

北区立王子第二小学校

日	献立名	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	行事	アレルギー (飲用牛乳のぞく)		
4 火	むぎごはん	○		米, むぎ		589 kcal 23.1 g 17.2 g 1.9 g				
	なまあげのみそかけ		生揚げ	油, 中ざら糖, 片栗粉						
	かんぴょうのごまあえ			砂糖, ごま	ほうれんそう, もやし, にんじん, かんぴょう					
	さわにわん		鶏肉, 豆腐		にんじん, だいこん, 生しいたけ, ごぼう					
	くだもの				みかん					
5 水	むぎごはん	○		米, むぎ		691 kcal 23.0 g 23.9 g 2.8 g	たまご ぶたにく			
	おやこどん		鶏肉, ★鶏卵	油, 麦, 砂糖, 片栗粉	ねぎ, 玉葱, こまつな					
	きのこのみぞれじる		★豚ばら	片栗粉	なめこ, エリンギ, にんじん, はくさい, えのき たけ, めじ, だいこん, ねぎ, こまつな					
	みそポテト			じゃがいも, 小麦粉, 油, 砂糖						
6 木	2しょくあげパン	○		コッペパン, 油, 砂糖		678 kcal 21.2 g 34.1 g 2.5 g	ベーコン たまご			
	(ごま・キャラメル)			ごま, ミルメーク (キャラメル味)						
	カルボナーラポテト		★ベーコン, ★鶏卵, 粉チーズ	じゃがいも, オリーブオイル, 油						
	♪コーンスープ		牛乳, 生クリーム	米, バター	玉葱, にんじん, クリームコーン缶, コーン					
7 金	ごぼうのかみかみごはん	○	鶏肉, 大豆, ★鶏卵	米, 油, 砂糖, ごま	にんにく, しょうが, ごぼう, にんじん	613 kcal 20.9 g 16.3 g 2.6 g	たまご			
	♪5年Tさんが作るおみそ しる			じゃがいも	なす, たまねぎ					
	みたらしだんご			だんご, 砂糖, 片栗粉						
10 月	ごもくチャーハン	○	大豆, ★焼き豚, なると, ★鶏卵	米, むぎ, 油, ごま油	乾しいたけ, ねぎ, 玉葱	647 kcal 24.3 g 24.0 g 2.8 g	ぶたにく たまご			
	おからはるまき		鶏ひき肉, おから	油, はるさめ, 砂糖, ごま油, 片 栗粉, 春巻きの皮, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, にら, 乾 しいたけ					
	♪ワンタンスープ		鶏肉	ごま油, ワンタンの皮	にんじん, りょくとうもやし, はくさい, ねぎ, チンゲンツァイ					
11 火	むぎごはん	○		米, むぎ		605 kcal 25.8 g 20.3 g 1.7 g				
	こうやどうふのカレーあ げ		高野豆腐	片栗粉, 油						
	かんぴょうのいたために		鶏ひき肉, 油揚げ	油, 砂糖, ごま	にんじん, たけのこ, かんぴょう, こまつな, こ んにゃく					
	とりだんごの はくさいスープ		鶏ひき肉, 豆腐	砂糖, 片栗粉	ねぎ, しょうが, にんじん, はくさい, めじ, え のきたけ					
12 水	ちゅうかめん	○		蒸し中華めん, 油		615 kcal 29.9 g 21.7 g 2.7 g	特別時程			
	♪みそラーメン		鶏ひき肉, 大豆	油, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, コーン, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな					
	あまざけタンドリーチキ ン		鶏肉, 豆乳	油, 甘酒	にんにく, しょうが					
13 木	防災教育の一環として、備蓄米（アルファ化米）を使用します。							たまご		
	ぼうさいびちくまい	○	ひじき	アルファ化米		617 kcal 25.2 g 16.4 g 2.6 g				
	♪じゅんぽぎょうざ		鶏ひき肉, 大豆	ごま油, 片栗粉, 小麦粉, ぎょう ざの皮, 油	キャベツ, 玉葱, しょうが, にんにく, にら					
	もやしのナムル			砂糖, ごま油	もやし, こまつな, 切干大根, にんじん					
14 金	かきたまスープ		★鶏卵	片栗粉	えのきたけ, たけのこ, ねぎ, とうがん					
	ターメリックライス	○		米		611 kcal 23.6 g 20.4 g 2.7 g	ぶたにく ベーコン			
	ドライカレー		★豚肉 ひき肉, 大豆	油, 小麦粉, バター	にんにく, しょっか, セロリー, 玉葱, コーン, に んじん, レーズン, ピーマン, マーマレード, アップルソース					
	しろねぎポタージュ		★ベーコン, 白花豆	オリーブオイル	ねぎ, 玉葱, にんじん, こまつな					

※アレルギー食品には記号★を表示しています。

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。

アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。

裏面にもあります



# 令和7年 11月予定献立表

11月は、5年生からのリクエストが登場します。（♪が目印）

北区立王子第二小学校

日	献立名	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	Eﾈrgy - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事	アレルギー (飲用牛乳のぞく)		
17 月	たいめし	○	★まだい（愛媛県産）	米		626 kcal 27.3 g 24.7 g 3.2 g	開校記念日 5年ぎょしょく授業	たい ★日本味めぐり 「愛媛県」		
	いろとりどりからあげ		鶏肉	砂糖, あられ, 油	しょうが, にんにく					
	おろしあえ			砂糖	もやし, こまつな, にんじん, だいこん					
	すまじる		はんぺん, 豆腐, わかめ		たけのこ					
18 火	うどん	○		うどん, 砂糖		579 kcal 25.4 g 16.5 g 3.1 g		たまご		
	きのこあんかけうどん		鶏肉, かまぼこ, 油揚げ, 刻み昆布	砂糖, 片栗粉	しめじ, 生しいたけ, えのきたけ, なめこ, にんじん, ねぎ, こまつな					
	ごもくたまごやき		鶏ひき肉, 豆腐, ひじき, ★鶏卵	油, 砂糖	しょうが, 干し椎茸, たけのこ, にんじん, さやいんげん					
	くだもの				みかん					
19 水	きになるやさいジュース	○			ジュース（白ぶどう & ほうれん草）	615 kcal 20.5 g 17.2 g 2.4 g		ぶたにく		
	きびごはん			米, きび						
	♪ハンバーグ & ソース		★豚ひき肉, 鶏ひき肉, 大豆, 豆腐	パン粉, 油, 砂糖	玉葱, にんじん					
	♪パリパリサラダ			ワンタンの皮, 油, ごま油, 砂糖	こまつな, にんじん, もやし, 玉葱					
	ぐだくさんみそしる		★豚肉, 豆腐	さつまいも, 油	ごぼう, だいこん, にんじん, 根深ねぎ, こんにゃく					
20 木	むぎごはん	○		米, むぎ		630 kcal 28.6 g 21.7 g 2.0 g		バサ「 しらす干し たまご マヨネーズ		
	カレーふりかけ		★しらす干し	油	玉葱, にんにく					
	バサのピカタ		★バサ, ★鶏卵, 粉チーズ	小麦粉						
	ポテトサラダ		ツナ, かつお節	じゃがいも, 油, 砂糖, ★マヨネーズ	こまつな, にんじん					
	やさいたっぷりスープ		鶏肉	オリーブオイル	にんにく, ビート（赤かぶ）, キャベツ, にんじん, 玉葱, セロリー, トマト缶, コーン, ピーマン					
21 金	こぎつねすし	○	鶏ひき肉, 油揚げ	米, 砂糖, 砂糖, 油	にんじん, 乾しいたけ	631 kcal 26.4 g 20.4 g 2.6 g		しらす干し たまご		
	おこのみやきあげ		いか, えび, ★しらす干し, ★鶏卵, かつお節, あおのり	小麦粉, 油	キャベツ, ねぎ					
	すまじる		豆腐, かまぼこ		えのきたけ, こまつな					
25 火	11月24日は「いいにほんしょく」和食の日です。							ぎんひらす ★ブックメニュー 「和の食文化」		
	ごはん	○		米		664 kcal 27.6 g 15.8 g 1.9 g				
	ぎんひらすのさいきょう やき		★ぎんひらす	砂糖	しょうが					
	ゆかりあえ		わかめ		キャベツ, だいこん, にんじん, ゆかり					
	よしのじる		鶏肉, 豆腐	さといも, 片栗粉	にんじん, ごぼう, ねぎ, こんにゃく					
26 水	みずようかん		粉寒天, こしあん（小豆）	砂糖			ウインナー たまご・ベーコン ★世界味めぐり 「カナダ」			
	レンズまめのピラフ	○	★ウインナー, ★鶏卵, 脱脂粉乳, レンズまめ	米, 油	にんじん, 玉葱, ピーマン			608 kcal 24.5 g 25.7 g 2.1 g		
	プーティン		ピザ用チーズ	じゃがいも, 油, オリーブオイル, 砂糖, 片栗粉	玉葱, にんにく					
	アイリッシュシュリンプ シチュー		えび, ★ベーコン	油	セロリー, 玉葱, にんじん, キャベツ, トマト缶					
27 木	むぎごはん	○		米, むぎ		577 kcal 27.0 g 18.7 g 2.3 g	たまご 11月うまれ たんじょうび給食			
	まーぼーどうふ		豆腐, 鶏ひき肉, 大豆	油, ごま油, 片栗粉	乾しいたけ, にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, 玉葱, にら					
	トックスープ		★鶏卵	油, 片栗粉, トック, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, えのきたけ, にんじん, もやし, たけのこ					
28 金	てづくりパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 砂糖, バター		579 kcal 24.8 g 21.4 g 2.3 g		ぶたにく		
	ポークビーンズ		★豚肉, 白いんげんまめ, 金時豆, 大豆	油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, 玉葱, にんじん, さやいんげん					
	ひじきのマリネ			砂糖, サラダ油	キャベツ, だいこん, にんじん					
	くだもの				みかん					

※アレルギー食品には記号★を表示しています。

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。

3・4年生の栄養価です。  
(1・2年生は0.9倍、5・6年生は1.1倍)