



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	アレルギー 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		
	なまあげのみそかけ		生揚げ	油, 中ざら糖, 片栗粉	23.1 g			
	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	17.2 g		
	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	1.9 g		
	くだもの				みかん			
5水	むぎごはん	○		米, むぎ		691 kcal		たまご ぶたにく
	おやこどん		鶏肉, ★鶏卵	油, 麩, 砂糖, 片栗粉	ねぎ, 玉葱, こまつな	23.0 g		
	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, しめじ, だいこん, ねぎ, こまつな	23.9 g		
	みそポテト			じゃがいも, 小麦粉, 油, 砂糖	2.8 g			
6木	2しょくあげパン	○		コッペパン, 油, 砂糖		678 kcal		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)		21.2 g		
	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		34.1 g		
	♪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	2.5 g		
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		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	20.9 g		
	みたらしだんご			だんご, 砂糖, 片栗粉		16.3 g		
						2.6 g		
10月	ごもくチャーハン	○	大豆, ★焼き豚, なんと, ★鶏卵	米, むぎ, 油, ごま油	乾しいたけ, ねぎ, 玉葱	647 kcal		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	24.3 g		
	♪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, チンゲンツアイ	24.0 g		
						2.8 g		
11火	むぎごはん	○		米, むぎ		605 kcal		
	こうやどうふのカレーあげ		高野豆腐	片栗粉, 油		25.8 g		
	かんぴょうのいために		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	20.3 g		
	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, しめじ, えのきたけ	1.7 g		
12水	ちゅうかめん	○		蒸し中華めん, 油		615 kcal	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	29.9 g		
	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	21.7 g		
						2.7 g		
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		
	♪じゃんぼぎょうざ		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	25.2 g		
	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	16.4 g		
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	2.6 g		ぶたにく ベーコン
	ターメリックライス			米		611 kcal		
	ドライカレー		★豚肉 ひき肉, 大豆	油, 小麦粉, バター	にんにく, しょうが, セロリ, 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	23.6 g		
	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	20.4 g		
						2.7 g		

※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	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)
17月	たいめし	○	★まだい（愛媛県産）	米		626 kcal	開校記念日	
	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	27.3 g	5年ぎょしょく授業	たい
	おろしあえ			砂糖	もやし, こまつな, にんじん, だいこん	24.7 g	★日本味めぐり 「愛媛県」	
	すましじる		はんぺん, 豆腐, わかめ		たけのこ	3.2 g		
18火	うどん	○		うどん, 砂糖		579 kcal		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	25.4 g		
	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	16.5 g		
	くだもの				みかん	3.1 g		
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		ぶたにく
	きびごはん			米, きび		20.5 g		
	♪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	17.2 g		
	♪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	2.4 g		
	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		パサ「 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	28.6 g		
	パサのピカタ		★パサ, ★鶏卵, 粉チーズ	小麦粉		21.7 g		
	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	2.0 g		
	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		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	26.4 g		
	すましじる		豆腐, かまぼこ		えのきたけ, こまつな	20.4 g		
						2.6 g		
25火	11月24日は「いいにほんしょく」和食の日です。						★ブックメニュー 「和の食文化」	ぎんひらす
	ごはん	○		米		664 kcal		
	ぎんひらすのさいきょうやき		★ぎんひらす	砂糖	しょうが	27.6 g		
	ゆかりあえ		わかめ		キャベツ, だいこん, にんじん, ゆかり	15.8 g		
	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	1.9 g		
	みずようかん		粉寒天, こしあん（小豆）	砂糖				
26水	レンズまめのピラフ	○	★ウィンナー, ★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	★世界味めぐり 「カナダ」	ウインナー たまご・ベーコン
	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	24.5 g		
	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	25.7 g		
						2.1 g		
27木	むぎごはん	○		米, むぎ		577 kcal	11月うまれ たんじょうび給食	たまご
	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	27.0 g		
	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	18.7 g		
						2.3 g		
28金	てづくりパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 砂糖, バター		579 kcal		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	24.8 g		
	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	21.4 g		
	くだもの				みかん	2.3 g		

※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年は0.9倍、5・6年は1.1倍)