



11月献立表

【11月給食めあて】
感謝して食べよう

令和7年度

北区立堀船小学校

日にち 曜日	献立		主な材料（おもなざいりょう）			栄養価	
			赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子をととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
4 火	コーンしょうゆラーメン はるさめサラダ		牛乳 ぶたにく ハム	ちゅうかめん さとう あぶら はるさめ	とうもろこし ねぎ はくさい こまつな にんじん だいこん	593	21.5
5 水	ごはん <岩手県のみょうと料理> ぼんたらのてりやき くきわかめのサラダ せんべいじる くだもの		牛乳 ぼんたら くきわかめ とりにく かつおぶし	こめ さとう でんぷん あぶら せんべい	しょうが キャベツ にんじん はくさい きゅうり だいこん みかん	586	28.9
6 木	本「大どろぼうホッツェンブロッツ」 ホットドック ジャガイモのからあげ きのこのスープ		牛乳 とりにく フランクフルト なまクリーム	コッペパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ でんぷん	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ しめじ こまつな にんじん マッシュルーム しいたけ	652	24.2
7 金	わかめごはん かぼちゃのあげに やさいのあますあえ		牛乳 とりにく わかめ ツナ	こめ さとう でんぷん	かぼちゃ たまねぎ たけのこ キャベツ だいこん きゅうり にんじん らっきょう	648	24
10 月	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかスープ		牛乳 ぶたにく とうふ とりにく	こめ あぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん れんこん たら ねぎ はくさい チンゲンサイ	577	24
11 火	アロス・コン・ポーヨ アヒアコ くだもの <ラテンアメリカ料理>		牛乳 とりにく	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく にんじん ピーマン ねぎ とうもろこし パナナ	588	21.3
12 水	たきの川ごぼうのあんかけうどん さつまいもむしパン		牛乳 とりにく なると たまご	うどん ふ バター こむぎこ さつまいも	にんじん はくさい ねぎ こまつな ごぼう	590	22.9
13 木	本「精霊の守り人」 ノギ屋のべんとう風とりめし タンダの山菜なべスープ くだもの		牛乳 とりにく ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん はくさい ぜんまい わらび ねぎ しいたけ たけのこ かき	582	22.7
14 金	さんまのかばやき丼 ちりめんあえ すましじる		牛乳 さんま ちりめん	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	しょうが はくさい にんじん きゅうり だいこん こまつな	609	23.8
17 月	ピーンズカレーライス パリパリサラダ		ヨーグルトドリンク ひよこまめ	こめ こむぎこ あぶら バター じゃがいも さとう ワンタンのかわ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	593	24.5
18 火	ごはん ぶたにくとニラのいためもの やさいのみそじる くだもの		牛乳 ぶたにく わかめ	こめ あぶら さとう でんぷん ふ	にら たまねぎ しょうが だいこん ねぎ みかん	578	23.2
19 水	ガーリックトースト とりとさつまいものクリームに		牛乳 とりにく チーズ なまクリーム	こむぎこ バター あぶら さつまいも	にんじん しめじ たまねぎ こまつな マッシュルーム	646	20.6
20 木	ごはん チャプチェ トックスープ		牛乳 ぶたにく	こめ あぶら さとう はるさめ トック	にんじん はくさい ねぎ たけのこ しめじ チンゲンサイ ピーマン にら キャベツ	670	21.5
21 金	<学芸会おうえんメニュー> チキンエスカロップ フレンチサラダ ぶどうゼリー (PTA支援)		牛乳 とりにく	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ	たけのこ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	647	28.9
22 土	ソースやきそば <学芸会> フルーツポンチ		牛乳 ぶたにく	ちゅうかめん さとう あぶら ふ さとう	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが キャベツ もも みかん パイン	591	22.9
26 水	くろざとうあげパン ポトフ ひじきのマリネ		牛乳 ぶたにく ベーコン ひじき ウインナー	コッペパン じゃがいも あぶら さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり	595	18.8
27 木	ツナトマトスパゲッティ きのこのサラダ ぐりとぐらのカステラ 本「ぐりとぐら」		牛乳 ツナ たまご	スパゲッティ こむぎこ バター さとう あぶら はちみつ	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり しめじ えのき とうもろこし	783	26.7
28 金	<いい和食の日メニュー> ごはん さばのみそに いそかあえ けんちんじる		牛乳 さば のり	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく ふ	しょうが こまつな キャベツ だいこん えのき にんじん ねぎ	585	27.5
<備考>食材料購入の都合により、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。						617	23.2

☆今月は読書月間です。6日、13日、27日は、図書室の本から、物語に出てくる食べものが出ます。

☆21日（金）は、PTAからの支援金により学芸会おうえんメニューを出します。

☆22日（土）は学芸会のため、給食を出します。