



11月

献立表



北区立なでしこ小学校

令和7年10月30日

実施日 日にち 曜日	牛乳	こんだてめい	主な材料名			栄養価 エネルギー タンパク質
3月	文化の日			赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる
4火	★文化の日・十三夜こんだて★ くりごはん・さばのみそだれかけ きくかあえ・すまじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ わかめ	こめ くり さとう	しょうが こまつな もやし きくのはな ねぎ	562 (kcal) 26.6 (g)	
5水	むぎごはん・だいすりかけ ピリからにくじやが カリカリあぶらあげのサラダ	だいす いとけずりぶし あおのあり ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら こんにゃく ジャガイモ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	612 24.8	
6木	マーボーめん・もやしとわかめのあえもの くだもの	ぶたにく だいす とうふ みそ ぎゅうにゅう わかめ	あぶら ちゅうかめん さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ にんじん もやし こまつな かき	565 26.8	
7金	ミルクパン・さかなのハーブパンこやき キャベツサラダ・レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ ベーコン レンズまめ	ミルクパン パンこ オリーブオイル ジャガイモ バター あぶら	にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ セロリ パセリ	578 28.1	
10月	あんかけチャーハン ジャンボしゅうまい・くだもの	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶら こめ さとう でんぶん ごまあぶら しゅうまいのかわ	ねぎ しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ はやか	598 24.4	
11火	日本の味めぐり埼玉県 にぼうとう・ふかやねぎのナムル キャラメルポテト	とりにく ぎゅうにゅう ハム	ほうとうめん さとう あぶら ごまあぶら ごま さつまいも バター	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ もやし こまつな	594 20.1	
12水	むぎごはん・さんまのしょうがに だいこんときゅうりのあえもの さわにわん	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう こんにゃく	しょうが レモン だいこん きゅうり にんじん ほししいたけ ねぎ	629 25.7	
13木	世界の味めぐりガーナ ジョロフライス オクラのスープ・ココアカップケーキ	とりにく ぎゅうにゅう わかめ とうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら こめこ さとう	トマトジュース にんにく しょうが にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム えのきたけ オクラ	641 23.4	
14金	✿展覧会✿ おえかきパン・ポークシチュー ABCサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	しょくパン あぶら ジャガイモ さとう バター こむぎこ マカロニ	いちごジャム たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ホールコーン	593 22.4	
15土	カラフルピラフ・いろとりどりからあげ ハートのトックスープ	ハム ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら さとう こむぎこ あられ でんぶん トック ごまあぶら	たまねぎ ホールコーン にんじん パセリ ショウガ にんにく チンゲンサイ ねぎ ほししいたけ	652 25.3	
17月	展覧会 振替休業日					
18火	わかめごはん・めひかりのからあげ カレーきんぴら・とうふのみぞしる	わかめ ぎゅうにゅう めひかり ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん こんにゃく さとう ジャガイモ	しょうが にんじん ごぼう しめじ ねぎ	574 22.4	
19水	旬の食材 さけのクリームスパゲティ ひよこまめサラダ・りんごたべくらべ	さけ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム ひよこまめ	スパゲティ あぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり りんご	609 23.9	
20木	★ピザの日★ ピザトースト・やさいスープ フルーツアロエヨーグルト	ベーコン ハム チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ヨーグルト	しょくパン あぶら じゃがいも さとう	にんにく ホールトマト たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ みかん パイナップル りんご アロエ	597 24.6	
21金	★地産地消★ むぎごはん・メダイのたつたあげ いとかんてんのおひたし ひめどうがんのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう メダイ いとかんてん くきわかめ ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	しょうが キャベツ こまつな にんじん ごぼう えのきたけ ひめどうがん ねぎ	609 26.6	
24月	勤労感謝の日 振替休日					
25火	✿おはなし給食✿ 「星のカービィ 結成！カービィハンタースの巻」 トマトチキンカレー ほしのチーズサラダ ジェムリンゴゼリー	とりにく ぎゅうにゅう チーズ こなかんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト きゅうり キャベツ りんごジュース クランベリージュース	677 19.4	
26水	「キャベツがたべたいのです」 あしたばビスキューイパン キャベツとちょうどパスタのスープ くだもの	なまクリーム ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	まるパン バター さとう こむぎこ ジャガイモ マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ ゆめオレンジ	574 19.5	
27木	むぎごはん・かれいのかわりづけ うめおかかあえ・むらくもじる	ぎゅうにゅう かれい いとけずりぶし たまご	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし うめ にんじん こまつな	590 25.9	
28金	なめし・おでん やさいのからしじょうゆあえ・くだもの	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう こんぶ あげボール がんもどき ちくわ うずらたまご	こめ むぎ あぶら こんにゃく さといも ちくわぶ さとう	だいこん にんじん もやし こまつな はくさい みかん	579 23.4	

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります。