



令和7年 11月 献立表



給食マナー目標： 食事のあいさつをきちんとしよう

港区立東町小学校長 川原 哲郎

給食栄養目標： 旬の食べ物を味わう

学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	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	その他	1人1日 Kcal	たんぱく質 g	
3	月	文化の日								
	火	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			655	25.7	
		根菜汁		みそ	サラダ油、さつま芋、こんにゃく	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	だし削り節			
		あじフライ		あじ	サラダ油、小麦粉(薄力粉)、パン粉		塩、こしょう、中濃ソース			
		ポテトサラダ			じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ	人参、きゅうり、ホールコーン	酢、塩、こしょう			
	水	かき玉うどん	○	豚肉、油揚げ、鶏卵	サラダ油、うどん	人参、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、みりん、塩、醤油	603	30.1	
		白菜の磯和え		のり		小松菜、白菜、もやし	醤油			
		青のりピーンズ		大豆、青のり	サラダ油、でん粉、じゃが芋		塩			
	木	チキンライス	○	鶏肉	精白米、バター、サラダ油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ホールコーン、グリーンピース	塩、パプリカ、白ワイン、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ	660	20.8	
		ベーコンと野菜のチャウダースープ		ベーコン、牛乳	サラダ油、じゃが芋、小麦粉(薄力粉)	玉ねぎ、人参、しょうが	鶏がら、塩、こしょう、ベイリーフ(粉)			
		おかしい目玉焼き		寒天、カルピス		あんず缶				
	金	じゃこワカメごはん	○	わかめごはんの素、ちりめんじゃこ	精白米			641	24.3	
		豆腐ときのこの中華スープ		豆腐		しょうが、しめじ、しいたけ、えのき	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油			
		揚げギョウザ		豚肉	サラダ油、ぎょうざの皮、ごま油	にんにく、しょうが、白菜、長ねぎ、にら	塩、こしょう、醤油			
		豆モヤシと小松菜のナムル			ごま油	小松菜、人参、大豆もやし	醤油			
	月	きのこごはん	○	油揚げ	精白米	しいたけ、しめじ、えのき、まいたけ	酒、塩、醤油、だし昆布	615	26.6	
		カブと小松菜の味噌汁		みそ		かぶ、小松菜、長ねぎ	だし削り節			
		サンマの塩焼き		さんま			塩、醤油			
		モヤシのお浸し				小松菜、人参、もやし	醤油			
	火	焼肉スパゲティー	○	豚肉	スパゲティ、サラダ油、三温糖、白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ピーマン、えのき、しめじ	醤油、酒、みりん、バセリ粉	635	24.4	
		鉄骨サラダ		ひじき、ちりめんじゃこ	三温糖、サラダ油、ごま油、白ごま	キャベツ、きゅうり、大根	塩、醤油、酢、こしょう、酒			
		おかしいピラミッド		牛乳、生クリーム、鶏卵	さつま芋、バター、上白糖、クラッカー					
	水	ごはん	○		精白米			601	25.3	
		とうふハンバーグ		鶏肉、豆腐、鶏卵、みそ	パン粉、ごま油、サラダ油、三温糖、でん粉	玉ねぎ、しょうが、干しいたけ	塩、こしょう、醤油、みりん、酒			
		キャベツとキュウリのゆかり漬け				きゅうり、キャベツ	塩、ゆかり粉			
		ふるふき大根		みそ	三温糖	大根、ゆず	だし削り節、塩、醤油、みりん、酒			
	木	二種類サンド(ツナ・チーズ)	○	ツナ、チーズ	食パン、ノンエッグマヨネーズ、胚芽食パン	きゅうり	塩、こしょう、粒マスタード	589	26.5	
		鶏肉と野菜のトマト煮		鶏肉	サラダ油、じゃが芋、小麦粉(薄力粉)	人参、玉ねぎ、しょうが、トマト、キャベツ、バセリ	鶏がら、トマトピューレ、トマトケチャップ、塩、こしょう、ベイリーフ(粉)			
		かぶサラダ			サラダ油	キャベツ、かぶ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう			
 	金	日本の行事食を食べよう ☆ 開校記念日・お祝い給食 ☆							683	25.4
		赤飯	○	ささげ	精白米、もち米、ごま塩		塩			
		お祝いすまし汁		なると		小松菜、人参	だし昆布、だし削り節、塩			
		鶏肉のからあげ		鶏肉	サラダ油、でん粉、小麦粉(薄力粉)	しょうが	醤油、酒			
		小松菜のお浸し				小松菜、白菜、もやし	醤油			
紅白フルーツ白玉		上白糖、白玉粉		ピーツ缶、みかん缶、黄桃缶						
	土	お絵かきオムライス	○	鶏肉、鶏卵	精白米、バター、サラダ油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ホールコーン	塩、パプリカ、白ワイン、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ	634	24.2	
		ABCスープ		ベーコン	マカロニ	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ	鶏がら、塩、ベイリーフ(粉)、こしょう			
		パプリカサラダ			サラダ油	赤パプリカ、黄パプリカ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう			

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

日	曜日	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	その他	Kcal	たんぱく質 g	
17	月	振替休業日								
18	火	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			609	27.9	
		豆腐とワカメの味噌汁		みそ、豆腐、わかめ		長ねぎ	だし削り節			
		切干大根入り卵焼き		鶏肉、鶏卵	サラダ油、三温糖	長ねぎ、切干し大根	酒、塩、醤油			
		白菜のじゃこ和え		ちりめんじゃこ		小松菜、人参、白菜	醤油、酒			
19	水	五目あんかけそば	○	豚肉	サラダ油、中華麺、三温糖、でん粉	人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、白菜、もやし	塩、こしょう、醤油、酢	574	25.3	
		ブロッコリーとキャベツの中華サラダ		サラダ油、ごま油	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	酢、塩、醤油				
		フルーツ(りんご)			りんご					
20	木	きな粉トースト	○	きな粉	食パン、バター、上白糖			621	30.4	
		ポークビーンズ		豚肉、ベーコン、大豆	サラダ油、じゃが芋	セロリ、人参、玉ねぎ、しょうが	赤ワイン、鶏がら、塩、こしょう、ベイリーフ(粉)、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース			
		キャベツとコーンのサラダ		サラダ油	人参、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	酢、塩、こしょう				
21	金	だして味わう和食の日							612	27.8
		大豆入りヒジキごはん	○	油揚げ、大豆、ひじき	精白米、もち米、サラダ油、三温糖	人参	酒、塩、醤油、だし昆布、みりん			
		きのこ汁		こんにゃく、でん粉	人参、大根、しいたけ、しめじ、えのき、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油				
		サバのみそ煮		さば、みそ	三温糖	しょうが	酒、醤油			
		小松菜のゴマ和え			三温糖、白ごま	小松菜、人参、白菜	醤油			
23	日	勤労感謝の日								
24	月	振替休日								
25	火	新米おむすび	○	わかめごはんの素、ちりめんじゃこ	精白米		ゆかり粉	621	20.5	
		豚汁		豚肉、みそ、豆腐	サラダ油、じゃが芋	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	だし削り節			
		白菜とキュウリの即席漬け				白菜、きゅうり	塩			
		フルーツ(みかん)				みかん				
26	水	みそラーメン	○	豚肉、みそ、なると	中華麺、サラダ油、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、もやし、にら、干しいたけ、長ねぎ、ホールコーン	鶏がら、ガーリックパウダー、みりん、醤油、こしょう	591	25.3	
		キャベツの塩こぼれ和え		塩昆布、ちりめんじゃこ		キャベツ、もやし、人参	醤油			
		フルーツポンチ			上白糖	みかん缶、黄桃缶、パイナップ缶、りんご缶	白ワイン、サイダー			
27	木	世界各国の料理を食べよう ☆ カナダ ☆							603	23.9
		メープルトースト	○		食パン、サラダ油、メープルシロップ					
		サーモンのクリームシチュー		さけ、牛乳	サラダ油、じゃが芋、小麦粉(薄力粉)	玉ねぎ、人参、しょうが、キャベツ	白ワイン、鶏がら、塩、こしょう、ベイリーフ(粉)			
		コールスローサラダ			サラダ油、三温糖	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう、粒マスタード			
		ドリンクヨーグルト			ドリンクヨーグルト					
28	金	港区商店街コラボ給食 ☆ びのぐらーちえ ☆							655	22.8
		雑穀ごはん	○		精白米、雑穀					
		びのさんのチキンのトマト煮		鶏肉	オリーブ油、上白糖、サラダ油	にんにく、玉ねぎ、しょうが、人参、ズッキーニ、黄パプリカ、赤パプリカ、なす、さやいんげん	トマトピューレ、鶏がら、塩、ベイリーフ(粉)			
		キャベツとコーンのサラダ			サラダ油	人参、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	酢、塩、こしょう			
		りんごゼリー			寒天	上白糖	りんごジュース			

忘れずに準備しましょう♪

給食の準備の時間は、マスクを着用します。

衛生的に食事の準備をするだけではなく、風邪などの予防にもつながります。

毎日、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。

また、マスクの予備を2～3枚ランドセルに用意しておいてください。

ご協力よろしくお願いします。



給食費について♪

給食費に関しては、港区が負担することとなりました。

保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期間欠席をする予定がある方は、欠席期間の連絡および欠食届の提出にご協力をお願いします。

発注量、調理量の調整をしています。

欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。

