



令和7年度 11月 献立予定表



令和7年 11月 4日
港区立高輪台小学校

日	こんだてめい		あかのなかま		きいろのなかま	みどりのなかま	その他	エネルギー
			牛乳	ちやにくになる	ねつやちからのもとになる	からだのちようしをととのえる		たんぱく質
4 火		ごはん とうふハンバーグ あおのりポテト やさいスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,おしどうふ,たまご,あおのり,ベーコン	こめ,あぶら,パンこ,じゃがいも	たまねぎ,しょうが,にんじん,キャベツ	あかワイン,しょうゆ,しお,チツメダク,こしょう,クチナシ,ちゅうのうソース,とりがう,パセリ	591 kcal 25.7 g
5 水		マーボーどん はるさめサラダ かき		ぎゅうにゅう,ぶたにく,スモークレバー,もめんどうふ,みそ	こめ,あぶら,じょうはくとう,でんぷん,ごまあぶら,はるさめ,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,にら,ながねぎ,たけのこ,りょうとうもやし,にんじん,きゅうり,きくらげ,かき	トウバンジャン,とりがう,さけ,しょうゆ,テンメンジャン,す,からし	647 kcal 27.3 g
6 木		ほうとううどん こまつなわふうサラダ だいがくいも		ぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあげ,みそ	うどん,こんにやく,あぶら,ごまあぶら,しろごま,あぶら,さつまいも,さとう,みずあめ,くろごま	にんじん,ごぼう,だいこん,かぼちゃ,ながねぎ,こまつな,はくさい	さけ,みりん,しょうゆ,しお,こしょう	592 kcal 22.1 g
7 金		ごはん さばのみそに ごまあえ とうふとわかめのすましじる		ぎゅうにゅう,みそ,もめんどうふ,わかめ	こめ,さとう,しろごま	しょうが,こまつな,りょうとうもやし,にんじん,はくさい,ながねぎ	さけ,しょうゆ,だしこんぶ,けずりぶし,しお	599 kcal 28.1 g
10 月		ごはん チキンカツ おかかあえ さといもとしめじのみそしる		ぎゅうにゅう,とりにく,たまご,けずりぶし,あぶらあげ,みそ	こめ,あぶら,はくりきこ,パンこ,さといも	こまつな,りょうとうもやし,はくさい,ながねぎ,ほんしめじ	しお,こしょう,あかワイン,ちゅうのうソース,しょうゆ,だしじる,けずりぶし	656 kcal 28.0 g
11 火		まめいりひじきごはん れんこんとだいずのつくね キャベツのごますあえ はるさめときのこのスープ		ぎゅうにゅう,あぶらあげ,だいず,ひじき,おから,とりにく,たまご,もめんどうふ	こめ,あぶら,さとう,でんぷん,しろごま,はるさめ,ごまあぶら	にんじん,れんこん,しょうが,こまつな,キャベツ,えのき,ほししいたけ,はくさい,チンゲンサイ,ながねぎ	さけ,しお,しょうゆ,だしこんぶ,みりん,す,とりがう,こしょう	599 kcal 26.1 g
12 水		チャーハン キャベツのちゅうかごまサラダ じゃがもちスープ みかん		ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご,あぶらあげ,とりにく	こめ,あぶら,ごまあぶら,しろごま,じゃがいも,でんぷん	しょうが,にんじん,ながねぎ,ほししいたけ,キャベツ,きゅうり,こまつな,だいこん,ごぼう,えのき,みかん	とりがう,さけ,しお,こしょう,しょうゆ,す,みりん	629 kcal 24.9 g
13 木		カレーミートサンド やさいのクリームに グリーンサラダ ももゼリー		ぎゅうにゅう,ぶたにく,レンズまめ,とりにく,ぎゅうにゅう,アガー	コッペパン,あぶら,じゃがいも,バター,はくりきこ,あぶら,さとう	たまねぎ,ぶなしめじ,にんじん,はくさい,しょうが,かぶ,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,ももジュース	カレー,しお,ケチャップ,しろワイン,とりがう,こしょう,パセリ,す	631 kcal 27.3 g
14 金		ごはん こざかなふりかけ さわらのこうみやき はくさいのいそあえ とんじる		ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ,しおこんぶ,けずりぶし,さわら,きざみのり,ぶたにく,みそ,もめんどうふ	こめ,しろごま,さとう,あぶら,じゃがいも	ながねぎ,しょうが,にんにく,こまつな,はくさい,りょうとうもやし,ごぼう,にんじん,だいこん	しょうゆ,みりん,す,さけ,さばぶし	612 kcal 33.8 g
17 月		コーンピラフ チーズいりたまごやき ベーコンとこまつなのソテー ポテトとやさいのスープ		ぎゅうにゅう,とりにく,ハム,たまご,ぎゅうにゅう,ダイスチーズ,ベーコン,とりにく	こめ,あぶら,じゃがいも	にんにく,にんじん,とうもろこし,たまねぎ,にんじん,きゃべつ,こまつな,しょうが,ぶなしめじ	しお,こしょう,しょうゆ,オレガノ,とりがう,パセリ	597 kcal 27.9 g
18 火		ごはん ぶりのさいきょうやき きりぼしだいこんのいために さつまじる		ぎゅうにゅう,ぶり,みそ,さいきょうみそ,あぶらあげ,とりにく	こめ,あぶら,さとう,さつまいも,こんにやく	にんじん,たまねぎ,きりぼしだいこん,ほししいたけ,ごぼう,だいこん,ながねぎ	さけ,みりん,しょうゆ,しお,けずりぶし	612 kcal 28.6 g
19 水		えびクリームライス にしゅるいのビーンズサラダ オレンジケーキ		ぎゅうにゅう,とりにく,えび,ぎゅうにゅう,なまクリーム,きんときまめ,ひよこまめ,たまご	こめ,あぶら,はくりきこ,バター,じょうはくとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,にんじん,とうもろこし,きゅうり,オレンジジュース,マーマレード	カレー,しお,しろワイン,こしょう,とりがう,明エ,す,ベーキングパウダー	718 kcal 25.1 g
20 木		きんぴらごはん すいとん なまあげとやさいのみそいため みかん		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,なまあげ,みそ	こめ,こんにやく,あぶら,さとう,ごまあぶら,はくりきこ,さとう,でんぷん	ごぼう,にんじん,だいこん,だいこんのは,はくさい,こまつな,にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,さやえんどう,みかん	しょうゆ,さけ,しお,ベーキングパウダー,だしこんぶ,みりん	599 kcal 24.2 g
21 金		ココアトースト コーンシチュー ハニーサラダ		ぎゅうにゅう,とりにく	しょくぱん,バター,はちみつ,あぶら,じゃがいも,はくりきこ,あぶら	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,パセリ,キャベツ,ブロッコリー	ココア,しお,こしょう,しろワイン,とんこつ,とりがう,明エ,す,からし	597 kcal 22.0 g
22 土		カレーライス ツナいりコーンサラダ りんご		ぎゅうにゅう,ぶたにく,ツナ	こめ,じゃがいも,はくりきこ,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,とうもろこし,りんご	あかワイン,カレー,しお,しょうゆ,明エ,ケチャップ,トマトピューレ,コリアンダー,オリーブオイル,ターメリック,ウスターソース,ガラムマサラ,チリ,こしょう,す	674 kcal 23.2 g
26 水		ごはん あきさけのいろどりあんかけ キャベツのかおりづけ けんちんじる		ぎゅうにゅう,さけ,もめんどうふ	こめ,でんぷん,あぶら,ごまあぶら,さといも	えのき,しゅんぎく,きく,キャベツ,きゅうり,ゆず,ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ	しお,す,だしこんぶ,けずりぶし,うすくちしょうゆ,みりん,しょうゆ	593 kcal 28.2 g
27 木		わかめごはん ししゃものおかきあげ もやしとにらのごまふうみ かぶとこまつなのみそしる		ぎゅうにゅう,わかめごはんのもと,ししゃも,あぶらあげ,みそ	こめ,しろごま,あられ,はくりきこ,あぶら,さとう,ごまあぶら	りょうとうもやし,にんじん,にら,かぶ,こまつな,ながねぎ	しょうゆ,さけ,ラー油,トウバンジャン,けずりぶし	589 kcal 24.8 g
28 金		もりおかじゃじゃめん かきたまじる かんづき		ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,まめみそ,たまご,ぎゅうにゅう	うどん,あぶら,さとう,ごまあぶら,でんぷん,くろざとう,はちみつ,はくりきこ,くろごま	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,ほししいたけ,きゅうり,えのき,にんじん,ながねぎ	とんこつ,しお,こしょう,しょうゆ,さけ,トウバンジャン,ラー油,オイスターソース,だしこんぶ,けずりぶし,ベーキングパウダー	600 kcal 24.6 g

※天候等の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますのでご了承ください。

平均栄養価は、管理基準の±10%の範囲で設定しています。

今月の平均栄養価	619kcal
	26.2g
港区学校給食管理基準	620kcal
	21.1～32.5g