



令和7年 11月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 倉永 ひさ

日	献立名	牛乳	●血や肉になる	●熱や力の元になる	●体の調子を整える	1人1日たんぱく質 脂質
4 火	さけのおろしうどん しらすの和風サラダ 焼きいも	○	★牛乳、さけ、油揚げ、しらす干し	うどん、でん粉、油、上白糖、さつま芋	しめじ、長ねぎ、小松菜、大根、もやし、人参、きゅうり、キャベツ、しょうが	574 kcal 24.5 g 15.4 g
5 水	マーボー丼 ワンタンのパリパリサラダ りんご	○	★牛乳、豚肉、みそ、八丁みそ、豆腐	精白米、油、上白糖、でん粉、ごま油、ワンタン皮	人参、にら、たけのこ、長ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、りんご	644 kcal 22.3 g 23.0 g
6 木	ごはん とらねこふりかけ さわらのねぎ塩焼き 野菜の海苔あえ 呉汁	○	★牛乳、しらす、かつお節、★鶏卵、さわらのり、油揚げ、豆腐、大豆、みそ	精白米、油、三温糖、ごま油、★白いりごま、上白糖、こんにゃく	しょうが、にんにく、長ねぎ、小松菜、人参、もやし、ごぼう、大根、わけぎ	578 kcal 28.5 g 20.3 g
7 金	シーフードカレーピラフ コーンチャウダー ツナビーンズサラダ	○	★牛乳、ウインナー、いか、★えび、ベーコン、鶏肉、ひよこ豆、大豆、ツナ	精白米、油、★バター、じゃが芋、薄力粉、オリーブ油、上白糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、赤ピーマン、ピーマン、セロリ、エリンギ、とうもろこし、クリームコーン、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	605 kcal 23.8 g 23.3 g
10 月	★3年生「どろぼう学校」 めしどろぼうソースかつ丼 糸寒天のくもがくれみそ汁 柿	○	★牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、糸寒天	精白米、油、薄力粉、パン粉、三温糖	キャベツ、大根、えのき、長ねぎ、小松菜、柿	677 kcal 24.2 g 25.1 g
11 火	わかめごはん しらす入り厚焼き卵 白菜のごまみそあえ 塩肉じゃが	○	★牛乳、わかめごはんの素、しらす干し、★鶏卵、豆腐、みそ、豚肉	精白米、三温糖、油、でん粉、★白いりごま、じゃが芋、上白糖	人参、干しいたけ、小松菜、白菜、玉ねぎ、エリンギ、わけぎ	610 kcal 26.4 g 17.6 g
12 水	きのこクリームソースライス ポテトのハニーサラダ りんご	○	★牛乳、鶏肉、★牛乳、★生クリーム	精白米、油、★バター、薄力粉、じゃが芋、はちみつ	玉ねぎ、マッシュルーム、しょうが、エリンギ、しめじ、パセリ、人参、きゅうり、キャベツ、りんご	645 kcal 20.5 g 23.3 g
13 木	★2年生「かさこじぞう」 鶏肉のゆきんこおろし丼 ごんぼとにんじんのもちこ汁 白菜の香りづけ	○	★牛乳、鶏肉、油揚げ	精白米、三温糖、でん粉、ごま油、トック、生麩	しょうが、大根、人参、ごぼう、干しいたけ、長ねぎ、ほうれん草、白菜、きゅうり、ゆず	584 kcal 25.2 g 18.7 g
14 金	★1年生「オンボロやしきの人形たち」 二種サンドイッチ(ハムチーズ・いちごジャム) ぱかぱかハートの野菜たっぷりスープ フルーツの紅茶カクテル	○	★牛乳、ハム、★チーズ、ベーコン、鶏肉、寒天	★食パン、マヨネーズ(卵なし)、油、じゃが芋、米粉マカロニ、上白糖	いちごジャム、人参、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、しめじ、ブロッコリー、パセリ、パイン缶、白桃缶、夏みかん缶、ラフランス缶	565 kcal 25.4 g 20.6 g
17 月	三色丼 わかめと白菜のみそ汁 ごまだれポテトサラダ	○	★牛乳、鶏肉、高野豆腐、★鶏卵、油揚げ、みそ、わかめ	精白米、三温糖、油、ごま油、じゃが芋、★練りごま、上白糖、★白いりごま	エリンギ、人参、しょうが、小松菜、もやし、大根、白菜、長ねぎ、キャベツ、きゅうり	646 kcal 27.1 g 23.6 g
18 火	◆開校記念日メニュー お赤飯 めかじきのねぎみそ焼き 野菜のからしあえ お祝いすまし汁 いもようかん	○	★牛乳、さざげ、めかじき、みそ、鶏肉、豆腐、なると、寒天、豆乳	精白米、もち米、三温糖、上白糖、さつま芋	しょうが、にんにく、長ねぎ、小松菜、もやし、人参、水菜	604 kcal 27.9 g 14.2 g
19 水	えびチャーハン 中華風コーンスープ 小松菜サラダ みかん	○	★牛乳、豚肉、★えび、鶏肉、★鶏卵、芽ひじき	精白米、油、三温糖、でん粉、ごま油、緑豆春雨	人参、干しいたけ、玉ねぎ、にら、しょうが、とうもろこし、クリームコーン、わけぎ、小松菜、もやし、みかん	594 kcal 25.7 g 16.7 g
20 木	★6年生「銀河鉄道の夜」 星まつりの焼きそば さいころサラダ 銀河ゼリーポンチ	○	★牛乳、豚肉、いか、青のり、アガー、星型寒天	油、中華麺、米粉マカロニ、じゃが芋、上白糖、ごま油	玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、キャベツ、もやし、ホールコーン、きゅうり、ぶどうジュース、山ぶどうジュース、みかん缶、パイン缶、ぶどう缶、レモン果汁	564 kcal 21.0 g 17.6 g
21 金	◆和食の日メニュー さつまいもごはん さんまの松前煮 野菜のポン酢あえ 根菜のごま豚汁	○	★牛乳、さんま、豚肉、油揚げ、みそ	精白米、さつま芋、★黒ごま、三温糖、でん粉、油、じゃが芋、★白ごま	にんにく、しょうが、白菜、小松菜、人参、もやし、ゆず、大根、しめじ、長ねぎ	623 kcal 25.5 g 23.4 g
25 火	ごはん いかの香味ソース 野菜のごまだれあえ にらたまみそ汁	○	★牛乳、いか、鶏肉、豆腐、みそ、★鶏卵	精白米、油、でん粉、三温糖、ごま油、★練りごま、★白いりごま	しょうが、長ねぎ、にんにく、人参、きゅうり、キャベツ、もやし、玉ねぎ、にら	622 kcal 27.2 g 22.2 g
26 水	★4年生「じごくのそうべえ」 釜ゆでキムチラーメン 大根のじゃこサラダ はり山シナモンポテト	○	★牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ	中華麺、油、ごま油、でん粉、油、さつま芋、上白糖、グラニュー糖	にら、キムチ、玉ねぎ、もやし、しょうが、にんにく、長ねぎ、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、人参、大根	576 kcal 24.2 g 22.1 g
27 木	★5年生「ライオンキング」 タンザニアピラウ スープ・ヤ・プエザ プライドロッククッキー	○	★牛乳、ベーコン、鶏肉、たこ、いか	精白米、★バター、じゃが芋、油、三温糖、薄力粉、ビュアココア、★チョコレート	にんにく、玉ねぎ、人参、パセリ、セロリ、トマト缶、レモン果汁、ほうれん草、バナナ	650 kcal 22.2 g 22.0 g
28 金	ホイコーロー丼 豆腐と水菜のスープ 夢オレンジ	○	★牛乳、豚肉、みそ、鶏肉、豆腐	精白米、油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、長ねぎ、エリンギ、人参、もやし、しょうが、水菜、夢オレンジ	600 kcal 23.6 g 20.1 g
29 土	キーマカレー ブロッコリーとコーンのサラダ キラキラゼリー	○	牛乳、豚肉、大豆、アガー	精白米、油、薄力粉、三温糖、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマト缶、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、ブロッコリー、りんごジュース	694 kcal 25.5 g 24.6 g

※アレルギー食品には★を表示しています。※栄養価は、中学年を基準にしています。※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。

★印は、学芸会コラボメニューです。お話の内容や作者にまつわるメニューになっています。