

11月 こんだてひょう

令和7年度
足立区立梅島第二小学校

日	曜	飲 み 物	ごはん パン めん	お か ず	行事&ひとくちメモ	赤	黄	緑	中学年 エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	ランチ ルーム
						体をつくる もとなるもの	熱や力の もとなるもの	体の調子を整えるもの		
4	火	牛乳	ごはん	おたからめざして！はっほうさい やさいチップス	【学芸会メニュー】 3年生「少年少女冒険隊」	ぶたにく えび いか うすらたまご 牛乳	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも さつまいも	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい こまつな えのき しょうが れんこん ごぼう	577kcal 22.8g	4-2
5	水	牛乳	アーモンドトースト	マサカサ・トマトゥンスープ たまごサラダ	【学芸会メニュー】 4年生「マサカサさかさま☆」	ぶたにく とりにく レンズまめ たまご 牛乳	しょうパン バター あぶら さとう アーモンド でんぶん オリーブオイル じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり	569kcal 24.2g	
6	木	牛乳	うめだ スター★カレー	シーフードサラダ ぶどうゼリー	【学芸会メニュー】 5年生「ショー★タイム！」	とりにく チーズ えび いか かんてん 牛乳	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり ぶどうジュース	651kcal 26.0g	保育園 体験 給食
7	金	牛乳	さんまの かばやきどん	おろしポンずあえ すましじる	秋はさんまがおいしい季節で す。さんまを揚げて、しょうゆ だれを上からかけます。	さんま わかめ とうふ 牛乳	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	しょうが きゅうり もやし だいこん レモン こまつな えのき ながねぎ	624kcal 21.9g	
10	月	牛乳	じゃごはん	わふうれんこんハンバーグ きんときまめのにも とんじる	野菜の日 れんこん	ちりめん ぶたにく みそ とりにく だいす あぶらあげ たまご いんげんまめ 牛乳	ごま あぶら パンこ さとう でんぶん こんにゃく じゃがいも	れんこん しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	672kcal 30.8g	
11	火	牛乳	ハヤシライス	こまつナサラダ かき	ハヤシライスはデミグラスソー スを使って濃厚な味に仕上げま す。	ぶたにく ツナ 牛乳	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ こまつな レモン かき	623kcal 21.2g	幼稚園 体験 給食
12	水	牛乳	しょうパン りんごジャム	フレンチサラダ ホワイトシチュー	りんごの缶詰を砂糖といっしょ にコトコト煮てジャムをつくり ます。	とりにく とうにゅう いんげんまめ なまクリーム 牛乳	しょうパン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	りんご缶 レモン キャベツ こまつな きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ エリンギ	587kcal 21.5g	
13	木	牛乳	もみじごはん (2年生のみ スイミーごはん)	ししゃものごまころもあげ あぶらあげいりおひたし ニラたまじる	【学芸会メニュー】 2年生「スイミー」	とりにく ししゃも わかめ あぶらあげ かつおぶし とうふ たまご 牛乳	こめ あぶら こむぎこ ごま でんぶん	にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ にら	634kcal 28.4g	
14	金	牛乳	カレーうどん	いそあえ スイートポテト	スイートポテトには甘いさつま いも「シルクスイート」を使いま す。	ぶたにく のり なまクリーム たまご 牛乳	うどん あぶら でんぶん さつまいも さとう バター	ながねぎ たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ キャベツ こまつな もやし コーン	548kcal 21	
17	月	牛乳	チキンピラフ	ソパ・デ・アホ（スープ） まほうのフルーツポンチ	【学芸会メニュー】 6年生「魔法をすてたマジック」 ひまわり「オズの魔法使い」	とりにく ベーコン たまご かんてん 牛乳	こめ バター あぶら オリーブオイル パンこ でんぶん さとう	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン トマト缶 セロリ にんにく みかん缶 パイン缶 レモン	589kcal 20.8g	もりもり給食ウィーク
18	火	牛乳	こまつな みそラーメン	こまつなジャンボぎょうざ くだもの	小松菜給食	ぶたにく だいす わかめ みそ 牛乳	ラーメン ごまあぶら あぶら ごま でんぶん ぎょうざのかわ	しょうが にんにく コーン こまつな にんじん もやし にら キャベツ ながねぎ たまねぎ みかん	622kcal 20.8g	
19	水	牛乳	ココアパン	さけのキッシュ とうにゅうスープ	キッシュはフランスの家庭料理 です。給食ではパイ生地ではな く紙カップに入れてつくりま す。	さけ たまご とうにゅう なまクリーム ベーコン いんげんまめ チーズ 牛乳	ココアパン バター あぶら じゃがいも	しめじ ほうれんそう たまねぎ にんじん はくさい	639kcal 31.5g	
20	木	牛乳	わかめごはん	はたけのしたのべっこうに いかとやさいのこうみあえ	1年生 【学芸会メニュー】 「はたけのしたはおおさわぎ」	わかめ ぶたにく なまあげ いか	こめ ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	だいこん にんじん しいたけ キャベツ きゅうり もやし しょうが	600kcal 24.7g	
21	金	牛乳	ごはん	さばのねぎみそやき やさいのレモンじょうゆ いもにじる	食育の日 山形県の郷土料理	さば みそ わかめ ぶたにく なまあげ	こめ さとう あぶら さといも こんにゃく	ながねぎ キャベツ もやし こまつな レモン ごぼう だいこん	599kcal 27.5g	
25	火	牛乳	ミルクパン	さかなのプロバンスふう マッシュポテト キャベツとたまごのスープ	プロバンス風とは、オリーブオ イルとにんにく、それにハーブ などを加えた料理のことです。	ホキ ベーコン たまご 牛乳	ミルクパン こむぎこ マカロニ オリーブオイル あぶら でんぶん さとう じゃがいも バター	にんにく トマト缶 たまねぎ コーン キャベツ にんじん こまつな	556kcal 28.6g	
26	水	牛乳	ごはん	とりにくのからあげ じゃこいりおひたし さわにわん	からあげは鶏もも肉を使いま す。一人2個です。	とりにく ちりめん とうふ 牛乳	こめ でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが もやし ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな だいこん たけのこ しいたけ	601kcal 26.9g	
27	木	牛乳	マーボーどん	きゅうりともやしのナムル くだもの	ナムルは韓国風の和え物です。 ドレッシングにごま油がはいっ ています。	とうふ ぶたにく だいす レバー みそ 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ にんじん しいたけ もやし たけのこ にら きゅうり りんご	589kcal 24.3g	
28	金	牛乳	さけのクリーム スパゲッティ	レバーポテトのマリアナソース コーンサラダ	マリアナソースはトマトチャッ プ、中濃ソースで味付けしてい ます。	さけ ベーコン チーズ レバー 牛乳	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター でんぶん じゃがいも さとう アーモンド	たまねぎ しめじ ほうれんそう しょうが キャベツ もやし コーン にんじん	683kcal 30.4g	

※材料購入や、感染症の流行等により、一部献立を変更することもあります。ご了承ください。

今月の給食目標

感謝の気持ちをもって
食事をしよう。

幼保小連携 体験給食

11月6日、11月11日に園児を対
象とした体験給食を行います。今の1
年生と同じ量を食べます。

もりもり給食ウィーク

11月17日（月）から11月21日
（金）に、児童の食に対する意識や食べる
意欲の向上を図るために取り組みます。給