

11月 こんだてひょう

2025年11月

港区立白金小学校

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 たんぱく質 食塩相当量
4 火	栗ごはん	○		精白米、もち米、栗		塩、水、酒、醤油	636 kcal
	鶏のピリ辛焼き		鶏肉	三温糖、ごま油、ごま	しょうが、にんにく	醤油、酒、みりん、一味唐辛子	26.4 g
	キャベツのあえもの			ごま油、三温糖、ごま	キャベツ、もやし、人参	醤油、塩	18.6 g
	すまし汁		昆布、さば節、かまぼこ、豆腐		えのき、長ねぎ、小松菜	水、塩、醤油	2.6 g
	月見だんご		豆腐	白玉粉、三温糖、でん粉		水、醤油、ゼリーカップ	
5 水	マーボーどん	○	豚肉、豚レバー、みそ、さば節、豆腐	精白米、米粒麦、油、三温糖、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、人参、干しいたけ、だけのこ、にら	水、トウバンジャン、酒、醤油、テンメンジャン	648 kcal
	たまごスープ		さば節、鶏卵	でん粉	人参、玉ねぎ、干しいたけ、ほうれん草	水、塩、醤油	28.5 g
	くだもの（かき）★				柿		20.6 g
							2.5 g
6 木	セルフフィッシュバーガー	○	メルルーサ	丸パン、薄力粉、パン粉、油	キャベツ	白ワイン、カレー粉、塩、黒こしょう、水、中濃ソース、トマトケチャップ、卵マスタート	566 kcal
	ミネストローネスープ		ベーコン、いんげん豆	シェルマカロニ、じゃが芋、油	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト缶、にんにく、しょうが	トマトピューレ、塩、黒こしょう、オレガノ、パセリ、鳥がらだし、ベイルーフ、水、バセリ	26.5 g
	くだもの（みかん）★				みかん		18.2 g
							2.8 g
7 金	山坂達者飯	○	大豆、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、油、でん粉、さつま芋、三温糖、白ごま	さやいんげん	酒、醤油、みりん	652 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉、油		塩	27.5 g
	かきたま汁		さば節、豆腐、鶏卵	でん粉	えのき、長ねぎ、小松菜	水、塩、醤油	25.0 g
	白菜と油揚げのかりかりサラダ		油揚げ	油、三温糖、白ごま	白菜、きゅうり、人参、しょうが	米酢、塩、醤油	2.0 g
10 月	シンガポール風チキンライス	○	鶏肉	精白米、三温糖、ごま油	しょうが、長ねぎ	水、鶏がら、塩、白こしょう、酒、醤油、米酢	664 kcal
	ビーフンスープ		豚肉	ビーフン、白ごま	しょうが、人参、えのき、白菜、長ねぎ、玉ねぎ、小松菜	水、鶏がら、塩、白こしょう、醤油	25.8 g
	ハイナッブルケーキ		鶏卵、牛乳	薄力粉、上白糖、バター	バイン缶、レーズン	ベーキングパウダー、ラム酒	17.8 g
							2.0 g
11 火	きつねうどん	○	鶏肉、かまぼこ、油揚げ	うどん、三温糖	小松菜、人参、長ねぎ、干しいたけ	塩、醤油、酒、みりん、だし、削り節、昆布だし、水、だし汁	654 kcal
	ひじき入り和風サラダ		ちくわ、ひじき	ごま油、三温糖、白ごま	小松菜、人参、もやし	塩、みりん、りんご酢、醤油	24.1 g
	いがぐり揚げ			油、さつま芋、三温糖、薄力粉、そうめん		水、	22.7 g
							2.7 g
12 水	秋野菜のカレーライス	○	豚肉	精白米、油、さつま芋、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマト缶、いちごジャム、エリンギ	水、赤ワイン、塩、ベイルーフ、トマトケチャップ、鶏がら、カレー粉	642 kcal
	ハム入りコールスローサラダ		ハム	油	キャベツ、人参、ホールコーン、小松菜、玉ねぎ	酢、塩、白こしょう	20.9 g
	くだもの（ラ・フランス）★				洋梨		18.2 g
							1.9 g
13 木	ご飯	○		精白米		水	608 kcal
	きんぴらコロッケ		豚肉、おから	じゃが芋、油、三温糖、薄力粉、パン粉	玉ねぎ、人参、ごぼう	一味唐辛子、醤油、塩、水	20.1 g
	いそあえ		のり		人参、キャベツ、もやし	みりん、醤油	19.8 g
	みそ汁		油揚げ、みそ		大根、玉ねぎ、小松菜	だし、削り節、水	1.9 g
14 金	赤飯	○	ささげ	精白米、もち米、黒ごま		水、塩	617 kcal
	とり肉のから揚げ		鶏肉	油、でん粉	しょうが、にんにく	醤油、酒、黒こしょう	24.2 g
	キャベツのあえもの			ごま油、三温糖、ごま	キャベツ、もやし、人参	醤油、塩、とうがらし	22.7 g
	お祝いすまし汁		昆布、かまぼこ		人参、玉ねぎ、大根、長ねぎ、小松菜	だし、削り節、水、酒、塩、醤油	2.2 g
17 月	ご飯	○		精白米			600 kcal
	おか入り卵焼き		鶏卵、鶏肉、おから	油、三温糖	玉ねぎ、人参、干しいたけ、さやいんげん	塩、薄口醤油、醤油、みりん、だし汁	24.9 g
	切干大根の炒め煮		さつま揚げ	油、こんにゃく、三温糖	人参、切干し大根、干しいたけ	だし汁、塩、醤油	18.8 g
	みそ汁		油揚げ、みそ	じゃが芋	玉ねぎ、小松菜	だし、削り節、水	2.2 g
18 火	ふきよせごはん	○	昆布、鶏肉、油揚げ	精白米、三温糖、さつま芋	人参、れんこん、しめじ	水、酒、塩、醤油、だし、削り節	597 kcal
	メカジキの照り焼き		めかじき	三温糖、でん粉	しょうが	醤油、酒、だし汁、みりん、水	28.2 g
	芋の子汁		鶏肉、みそ	里芋、こんにゃく	ごぼう、人参、しめじ、長ねぎ、小松菜	水、煮干しだし	17.4 g
	大根の和風サラダ			油、ごま油、白ごま	大根、人参、キャベツ、きゅうり	米酢、塩、醤油、こしょう	2.5 g
19 水	チャーハン	○	豚肉、鶏卵	精白米、油、三温糖	人参、干しいたけ、長ねぎ、グリーンピース	水、酒、塩、醤油、こしょう	607 kcal
	ジャンボぎょうざ		豚肉	ぎょうざの皮、薄力粉、ごま油、でん粉、油	キャベツ、長ねぎ、にら、にんにく、しょうが	水、塩、オイスターソース、黒こしょう、醤油	24.5 g
	豆腐の中華スープ		豆腐	ごま油	しょうが、人参、だけのこ、えのき、長ねぎ、小松菜	水、鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	24.1 g
							3.1 g
20 木	鶏肉と野菜のピラフカリカリオニオンのせ	○	鶏肉	精白米、オリーブ油、塩、薄力粉	人参、玉ねぎ	だし汁、白ワイン、塩、こしょう、塩	655 kcal
	ブロッコリーととり肉のサラダ		鶏肉	油、オリーブ油、上白糖	キャベツ、ブロッコリー	塩、こしょう、白ワイン、米酢、昆布だし、醤油	26.1 g
	シャンピニオンのクリームスープ		生クリーム、鶏肉	油、バター	マッシュルーム、玉ねぎ、あさつき	水、塩、こしょう	32.1 g
							2.1 g
21 金	ご飯	○		精白米		水	571 kcal
	ホッケの塩焼き		ほっけ				28.0 g
	だいこんのそぼろ煮		鶏肉、大豆、ツナ	油、三温糖、でん粉	大根、しょうが	だし、削り節、水、醤油、塩、酒	18.2 g
	みそ汁		油揚げ、みそ	じゃが芋	白菜、小松菜、玉ねぎ	だし、削り節、水	2.4 g
25 火	菊花入りわかめごはん	○	わかめごはんの素	精白米、米粒麦	菊の花	水	585 kcal
	いかの竜田揚げ		いか	油、でん粉	しょうが	醤油	28.3 g
	ごま和え			ごま、三温糖	キャベツ、もやし、白菜、人参	醤油	19.1 g
	里芋のみそ汁		さば節、油揚げ、みそ	油、こんにゃく、里芋	人参、ごぼう、しめじ、小松菜	水	2.3 g
26 水	きのこ入りミートソースパゲティ	○	豚肉、豚レバー、大豆、チーズ	スパゲティ、油、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、マッシュルーム、トマト缶、えのき、しめじ、干しいたけ、まいたけ	塩、白こしょう、赤ワイン、パプリカ、ナツメグ、トマトペースト、チャップ、トマトピューレ、オスターソース	631 kcal
	フレンチポテト			じゃが芋、油		こしょう、塩	26.8 g
	大豆入りサラダ		大豆	でん粉、油、ごま油、三温糖	キャベツ、きゅうり、人参	米酢、塩、醤油、からし(粉)	25.4 g
							2.0 g
27 木	高菜とひき肉の混ぜご飯	○	豚肉、鶏卵	精白米、米粒麦、油、三温糖	しょうが、長ねぎ、高菜漬	水、酒、塩、醤油、白こしょう	597 kcal
	貝だくさんみそ汁		削り節、豆腐、みそ	こんにゃく	小松菜、長ねぎ、大根、人参	水	21.5 g
	じゃがいものきんぴら			油、じゃが芋、こんにゃく、三温糖、白ごま	ごぼう、人参	みりん、醤油、とうがらし	20.3 g
	くだもの（みかん）★				みかん		2.3 g
28 金	ご飯	○		精白米		水	559 kcal
	あじのつくね焼き		あじ、鶏肉、豆腐	パン粉、油、三温糖、でん粉	玉ねぎ、長ねぎ、しょうが	酒、塩、こしょう、水、だし、さば節、醤油、みりん	24.5 g
	あさづけ			上白糖	人参、白菜、きゅうり、しょうが	塩、醤油、りんご酢	14.9 g
	さつまいも入りみそ汁		みそ	こんにゃく、さつま芋	人参、大根、ごぼう、しめじ、小松菜	水、昆布だし、だし、削り節	2.4 g
29 土	バターライスハッシュドポーク	○	豚肉、生クリーム	精白米、バター、油、上白糖、薄力粉	ホールコーン、にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトジュース	水、白ワイン、塩、こしょう、赤ワイン、ベイルーフ、トマトケチャップ、鶏がら	615 kcal
	ツナ入り和風サラダ		わかめ、ツナ	油、ごま油、白ごま、白ごま	キャベツ、きゅうり、大根	米酢、塩、醤油、こしょう	21.2 g
	くだもの（リンゴ）★				りんご		14.3 g
							2.2 g

※今月の地産地消：こまつな（東京産の食材を使用する予定です。）
※食材納入等の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。
※★は特別栽培作物です。