令和7年11月

献立表

品川区立清水台小学

日	曜	牛乳	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	その他	エネルギー	蛋白質
開校記念日お祝い献立 4	火	milk	ごもくずし	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 刻みのり	米 胚芽米 三温糖	さやいんげん にんじん 干しいたけ	しょうゆ 酢 塩 酒	578	22.6
			ちくぜんに	揚げボール	里芋 三温糖 サラダ油	こんにゃく たけのこ 大根 ごぼう にんじん しょうが	しょうゆ		
			さわにわん	豚肉 油揚げ	でんぷん	もやし にんじん 大根 ねぎ	けずり節 しょうゆ 塩		
5年生学習会コラボ献立 5	水	milk	★クリームチーズトースト	牛乳 クリームチーズ	食パン バター はちみつ	レモン		600	23
			ポークシチュー	豚肉 きんとき豆	サラダ油 米粉 赤ザラメ じゃがいも	マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく	トマトケチャップ こしょう しょうゆ 鳥ガラ 赤ワイン 豚骨 ウスターソース オールスパイス 塩 ロリエ トマトピューレ		
			コールスロー		サラダ油	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	こしょう 塩 酢		
4年生学習会コラボ献立 6	木	milk	ちゅうかどん	いか 豚肉	胚芽米 米 でんぷん サラダ油	にんじん 白菜 干しいたけ 小松菜 たまねぎ たけのこ	酒 こしょう しょうゆ 塩 オイスターソース	647	23.3
			ビーンズポテト	大豆	じゃがいも でんぷん 油		こしょう ガーリックパウダー パプリカパウダー 塩		
			わかめスープ	豆腐 生わかめ	ごま油	えのきだけ にんじん ねぎ	けずり節 こしょう しょうゆ 塩		
			★りんごゼリー	粉寒天	三温糖	りんごジュース			
いい歯の日献立 7	金	milk	ごはん		米 胚芽米			625	27.7
			かみかみふりかけ	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節	三温糖		しょうゆ みりん 酢		
			たまごやき	卵 豚ひき肉	三温糖 サラダ油	干しいたけ たまねぎ	酒 しょうゆ けずり節 塩		
			いとかんてんのあえもの	油揚げ 糸寒天	ごま 三温糖	きゅうり にんじん もやし	酢 しょうゆ みりん 塩		
			さつまじる	鶏肉 みそ 油揚げ 豆腐	サラダ油 さつまいも	にんじん 大根 小松菜 ごぼう	けずり節		
2年生学習会コラボ献立 10	月	milk	ツナピラフ	ツナ	胚芽米 米 サラダ油	パセリ マッシュルーム にんじん たまねぎ	トマトピューレ カレー粉 塩 トマトケチャップ	633	18.5
			はくさいスープ		サラダ油	にんじん ねぎ 白菜	こしょう しょうゆ 塩 豚骨 鳥ガラ		
			★チョコバナナケーキ	牛乳 卵	バター 小麦粉 チョコチップ 三温糖 サラダ油	バナナ	ココア ベーキングパウダー		
1年生学習会コラボ献立 11	火	milk	ごはん		米 胚芽米			601	24.4
			★さかなとだいずのごまみそがらめ	赤みそ 大豆 もうかざめ	ごま 三温糖 でんぷん 油 米粉	しょうが	酒 しょうゆ みりん		
			はくさいのおひたし	糸けずり節		白菜	しょうゆ		
			やさいじる	生揚げ		にんじん 大根 小松菜	けずり節 しょうゆ 塩		
3年生学習会コラボ献立 12	水	milk	★スパゲティきこりふう	ツナ	スパゲティ サラダ油 オリーブオイル	ホールトマト エリンギ たまねぎ えのきだけ にんにく	白ワイン こしょう 塩 トマトケチャップ	551	22.4
			ゆでやさいかわりソース		サラダ油 三温糖	きゅうり たまねぎ にんじん もやし	七味唐辛子 しょうゆ 洋辛子 酢		
			やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	こしょう 塩 豚骨 鳥ガラ		
6年生学習会コラボ献立 13	木	milk	★スタミナチャーハン	豚肉 みそ	胚芽米 米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油	にんじん たまねぎ 万能ねぎ にんにく	豆板醤 酒 しょうゆ みりん	607	23.3
			チャーホーサイ	豚肉	ごま油 サラダ油 春雨	もやし キャベツ にら にんじん にんにく しょうが	酒 しょうゆ 塩		
			あおなのスープ	豆腐		たまねぎ にんじん 小松菜	けずり節 こしょう しょうゆ 塩		
学芸会 14	金	milk	ソースカツどん	豚肉	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 油 三温糖	キャベツ	こしょう しょうゆ みりん ウスターソース 塩 中濃ソース	661	27
			のっぺいじる	鶏肉 生揚げ	じゃがいも でんぷん	にんじん 大根 小松菜 こんにゃく しょうが	けずり節 酒 しょうゆ 塩		
			みかん			みかん			
15	土	milk	プルコギどん	豚肉	胚芽米 米 ごま ごま油 サラダ油 三温糖	りんご たまねぎ もやし にんじん にら しょうが にんにく	みりん 塩 しょうゆ	613	22.1
			はるさめスープ	豚肉	春雨	小松菜 もやし にんじん しょうが	鳥ガラ こしょう しょうゆ 豚骨 塩		
			ぶどうゼリー	粉寒天	三温糖	ぶどうジュース			
18	火	milk	わかめごはん	わかめ	米 胚芽米		みりん 塩 酒	579	28.5
			さかなのしおやき	さば			塩 酒		
			カルちゃんだいこん	ちりめんじゃこ	サラダ油 三温糖	きゅうり にんじん 大根	しょうゆ みりん 酢		
			むらくもじる	卵 鶏肉	でんぷん	ねぎ にんじん 小松菜 もやし	けずり節 しょうゆ 塩		
19	水	milk	ミルクパン		ミルクパン			589	26.9
			フライドチキン	鶏肉	でんぷん 油 米粉	にんにく	しょうゆ オールスパイス パプリカパウダー 酒		
			ゆでやさいごまソース		ごま ごま油 ねりごま 三温糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢		
			はくさいとベーコンのスープ	ベーコン 豚肉	じゃがいも	にんじん 白菜 たまねぎ	鳥ガラ こしょう 豚骨 塩		
20	木	milk	ビビンバ	赤みそ 豚肉	胚芽米 米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油	小松菜 もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが	豆板醤 酒 しょうゆ みりん	574	25.1
			ちゅうかたまごスープ	卵 豆腐	でんぷん	大根 小松菜 干しいたけ ねぎ	鳥ガラ しょうゆ こしょう 豚骨 塩		
			りんご			りんご	塩		
21	金	milk	ふきよせごはん	鶏肉	米 さつまいも サラダ油 もち米 三温糖	にんじん 糸こんにゃく しめじ	酒 しょうゆ 塩	607	28.4
			さかなのてりやき	ぶり	でんぷん	しょうが	しょうゆ みりん 酒		
			もやしのあまずに		ごま ごま油 三温糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢		
			みそしる	みそ 豆腐 生わかめ	じゃがいも	たまねぎ 小松菜	けずり節		
25	火	milk	カレーミートドッグ	ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆	コッペパン パン粉 サラダ油	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	塩 中濃ソース カレー粉 トマトケチャップ	580	27.1
			とうにゅうスープ	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	サラダ油 でんぷん じゃがいも	にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜	こしょう 鳥ガラ 豚骨 ロリエ 塩		
			ピクルス		ごま油 三温糖	きゅうり にんじん キャベツ	しょうゆ 塩 酢		
26	水	milk	チキンライス	鶏肉	米 胚芽米 サラダ油	マッシュルーム にんじん たまねぎ	トマトピューレ こしょう カレー粉 塩 トマトケチャップ	594	24.1
			フライドフィッシュ	ホキ	でんぷん 油 米粉	にんにく	しょうゆ オールスパイス パプリカパウダー 酒		
			ポトフ	ウインナー	じゃがいも	かぶ にんじん たまねぎ キャベツ	鳥ガラ 豚骨 こしょう しょうゆ 塩 ロリエ		
27	木	milk	みそラーメン	赤みそ 豚肉	冷凍ラーメン ごま でんぷん サラダ油	小松菜 たまねぎ もやし ねぎ にんじん しょうが にんにく	豆板醤 こしょう 酒 しょうゆ 塩 みりん 鳥ガラ 豚骨	605	24
			かふうやさい		ごま油	きゅうり にんじん キャベツ にんにく	しょうゆ ラー油 塩		
			むしパン	豆乳	さつまいも サラダ油 三温糖 米粉		ベーキングパウダー		
28	金	milk	くりごはん		米 黒ごま 栗 もち米 三温糖		しょうゆ みりん 塩 酒	555	22.2
			いわしのつけあげ	小いわし	でんぷん 油 米粉	しょうが	しょうゆ 酒		
			ごまあえ	赤みそ	ごま 三温糖	にんじん もやし 小松菜	しょうゆ		
			ごじる	鶏肉 みそ 大豆 油揚げ 豆乳	サラダ油	大根 こんにゃく ごぼう	けずり節		

＊エネルギー、たんぱく質は3~4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。
＊献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

今月の給食目標「よくかんで食べましょう」

低学年「よくかんでたべましょう」　中学年「かむことの大切さを学びましょう」　高学年「かむ大切さを学び、よくかんで食べましょう」