



令和7年度 11月献立予定表

港区立御成門学園
御成門小学校
校長 阿部俊幸
栄養士 日吉恵美

日	献立		血や肉になる食品 (赤)		エネルギーになる食品 (黄)	体の調子を整える食品 (緑)	調味料等	たんぱく質
	主食	おかず・デザート						
4 火	ごはん	ハンバーグ キャベツサラダ 豆腐とわかめのみそ汁		豚肉、鶏卵、みそ 豆腐、わかめ	精白米、パン粉、米油	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり 長ねぎ	塩、こしょう、ナツメグ、中濃ソース、 トマトケチャップ、酢、だし削り節	635 kcal 27.0 g
5 水	ハヤシライス	コールスローサラダ かき 柿		豚肉	精白米、米油、米粉	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 キャベツ、きゅうり ホールコーン、柿	赤ワイン、鶏がら、塩、こしょう トマトケチャップ ウスターソース、酢	603 kcal 21.3 g
6 木	ごはん	サバの塩焼き はくさい、ななし、 白菜の辛子和え 豆腐としめじのみそ汁		さば、みそ、豆腐	精白米、米油	小松菜、人参、白菜 しめじ、長ねぎ	塩、醤油、りんご酢、からし だし削り節	592 kcal 23.6 g
7 金	しょうてんがい 商店街コラボ ラゴッチャ東京 ポロネーゼ	アンチョビサラダ フルーツポンチ		牛肉、生クリーム 粉チーズ、アンチョビ	パンネ、オリーブ油 バター、米油、上白糖	トマト缶、玉ねぎ、セロリ、人参 ドライポルチーニ、大根 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり にんにく、バナナ、パイン缶 ミックスフルーツ (桃、りんご、洋梨)	赤ワイン、塩、黒こしょう、パセリ 練りマスタード、ぶどう酢 白ワイン、サイダー	578 kcal 23.2 g
10 月	わかめごはん	肉団子と白菜のスープ キャベツの中華サラダ ほうちん 早香		わかめごはんの素、鶏肉	精白米、白ごま、でん粉 緑豆春雨、米油、ごま油	しょうが、人参、干しいたけ だけのご、長ねぎ、白菜 小松菜、キャベツ、きゅうり、早香	鶏がら、酒、塩、こしょう 醤油、酢、ラー油	562 kcal 20.3 g
11 火	ごはん	イカのかりん揚げ 小松菜のゴマ和え おしのじろ 吉野汁		いか、豆腐	精白米、揚げ油、でん粉 三温糖、白ごま、里芋、でん粉	しょうが、小松菜、人参、白菜 大根、長ねぎ	醤油、酒、だし昆布 だし削り節、塩	599 kcal 27.8 g
12 水	コッペパン	ポテトグラタン ほうれん草のグリーンサラダ コーンスープ		豚肉、粉チーズ、ベーコン	コッペパン、じゃが芋、米油 米粉、でん粉	にんにく、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、ほうれん草 キャベツ、きゅうり しょうが、クリームコーン ホールコーン	塩、こしょう、ナツメグ トマトピューレ トマトケチャップ、酢 鶏がら、ベイリーフ、パセリ	580 kcal 24.2 g
13 木	ジャージャー麺	キャベツの中華サラダ 二色ゼリー (カルピス&グレープ)		豚肉、みそ、寒天、カルピス	米油、中華麺、上白糖 でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、人参、だけのご、 干しいたけ、長ねぎ、キャベツ きゅうり、ぶどうジュース	塩、こしょう、鶏がら トウバンジャン、テンメンジャン 酒、醤油、オイスターソース 酢、ラー油	580 kcal 22.6 g
14 金	ごはん	とりにく、しょうが、 鶏肉の香味焼き じゃがいもの詰め煮 もやしの磯和え カブと小松菜のみそ汁		鶏肉、のり、油揚げ、みそ	精白米、白ごま、米油 三温糖、じゃが芋	長ねぎ、しょうが、にんにく、小松菜、 人参、もやし、かぶ	醤油、みりん、酒、だし削り節、塩	603 kcal 25.1 g
15 土	ヒヨコ豆入り ドライカレー	大根サラダ リンゴ		豚肉、ひよこ豆	精白米、米油、米粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、 ピーマン、トマト缶、キャベツ きゅうり、大根、りんご	塩、カレー粉、赤ワイン、こしょう トマトケチャップ ウスターソース、酢	650 kcal 21.3 g
18 火	きな粉トースト	クリームシチュー ブロッコリーとキャベツのサラダ		きな粉、鶏肉、ベーコン 生クリーム	食パン、マーガリン グラニュー糖、米油 じゃが芋、米粉	玉ねぎ、人参、しょうが、キャベツ ブロッコリー、ホールコーン	白ワイン、鶏がら、塩、こしょう ベイリーフ、酢	657 kcal 22.9 g
19 水	とろろ 鶏ごはん	ワカサギの唐揚げ キャベツのゴマ酢和え とうふ入り 豆腐入りかき玉汁		鶏肉、わかさぎ 鶏卵、豆腐	精白米、米油、三温糖、揚げ油 でん粉、白ごま、でん粉	ごぼう、しょうが、小松菜、人参 キャベツ、長ねぎ	だし昆布、酒、醤油、だし削り節 塩、こしょう、りんご酢、酢	571 kcal 27.5 g
20 木	あんかけチャーハン	春巻の中華サラダ 豆腐ときのこの中華スープ		豚肉、えび、鶏卵、豆腐	精白米、米油、三温糖 でん粉、ごま油、緑豆春雨	人参、干しいたけ、長ねぎ、グリーン ピース、にんにく、しょうが、白菜 チンゲンサイ、キャベツ きゅうり、しめじ、しいたけ、えのき	酒、醤油、塩、こしょう、豚骨 鶏がら、酢、ラー油	583 kcal 22.7 g
21 金	ごはん	とりにく、しょうが、 豚肉の生姜焼き はくさい、いそ、 白菜の磯和え 玉ねぎとわかめのみそ汁		豚肉、のり、油揚げ みそ、わかめ	精白米、米油、三温糖、でん粉	にんにく、しょうが、小松菜 白菜、もやし、玉ねぎ	醤油、酒、みりん、だし削り節	600 kcal 26.4 g
25 火	わしやくり 和食の日 ごはん	サケの塩焼き こんぶめ 昆布豆 もやしのおひたし よしのじろ 吉野汁		さけ、大豆、昆布、豆腐	精白米、米油、三温糖 里芋、でん粉	小松菜、人参、もやし、大根、長ねぎ	塩、醤油、だし昆布、だし削り節	572 kcal 28.8 g
26 水	コーンライス	タンドリーチキン ポテトのフレンチサラダ ベジタブルスープ		鶏肉、ヨーグルト ベーコン	精白米、米油、じゃが芋	ホールコーン、しょうが、にんにく、 人参、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ	塩、白ワイン、トマトケチャップ りんご酢、こしょう、カレー粉 パプリカ、ターメリック、 コリアンダー、酢、鶏がら ベイリーフ、パセリ	595 kcal 22.7 g
27 木	ごはん	とりにく、 鶏肉のみそ焼き キャベツの和風サラダ けんちん汁		鶏肉、みそ、豆腐	精白米、米油、ごま油、白ごま 里芋	しょうが、人参、キャベツ、きゅうり、 ごぼう、大根、長ねぎ	醤油、酒、みりん、酢、塩 こしょう、だし昆布 だし削り節	608 kcal 25.4 g
28 金	ちゅうわどん 中華丼	はくさい、おろし、 白菜と油揚げのかりがら 卵と春巻のスープ リンゴ		豚肉、いか、えび 油揚げ、鶏卵	精白米、米油、でん粉、三温糖 緑豆春雨、ごま油	しょうが、玉ねぎ、人参、だけのご 干しいたけ、きくらげ、白菜 チンゲンサイ、長ねぎ、きゅうり 小松菜、りんご	醤油、酒、鶏がら、塩、こしょう オイスターソース、酢	633 kcal 23.5 g

今月の給食目標「感謝の気持ちで食事をしよう」



11月7日は商店街コラボメニューです。
白金台にある「ラゴッチャ東京」で提供されているポロ
ネーゼとアンチョビサラダを学校給食用にアレンジした
メニューです。



多様な新鮮な食材と
その持ち味の尊重

健康的な食生活を支える
栄養バランス

自然の美しさと季節の
移ろいの表現

正月などの年中行事と
密接な関わり