

11月給食献立表

令和7年度 港区立小中一貫教育校 赤坂学園

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 脂質
4 火	鍋焼風うどん		豚肉 油揚げ かまぼこ 鶏卵	うどん ごま油	人参 大根 干しいたけ 長ねぎ 小松菜	だし 削り節 だしさば節 だし昆布 酒 醤油 塩 みりん	754 kcal
	イカの松笠焼き	○	いか切り身		しょうが	醤油 酒	34.0 g
	ふかし芋			さつまいも			26.6 g
5 水	ガーリックフランス			ソフトフランスパン バター	にんにく	パセリ	756 kcal
	ビーフシチュー	○	牛肉	油 上白糖 じゃが芋 三温糖 薄力粉 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶	赤ワイン 鶏がら 塩 白こしょう 中濃ソース デミグラスソース	30.5 g
	ブロッコリーツナサラダ		ツナ油漬	油	ブロッコリー キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	米酢 塩 こしょう	33.0 g
6 木	ピビンバ		豚肉 大豆	米 米粒麦 油 上白糖 ごま油 白ごま	にんにく しょうが 人参 もやし 小松菜	酒 みりん 醤油 トウバンジャン 塩	831 kcal
	ニラ玉スープ	○	豆腐 鶏卵	でん粉	干しいたけ にら	鶏がら 酒 塩 白こしょう 醤油	31.7 g
	りんご				りんご		31.8 g
7 金	チャーシュー入りみそラーメン		豚肉 北海道みそ 焼豚	中華麺 ごま油 油 白ごま ラード	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ もやし 干しいたけ 長ねぎ にら ホールコーン	鶏がら 酒 トウバンジャン 醤油 白こしょう	825 kcal
	ジャンボあげきょうざ	○	豚肉 豚レバー 大豆	油 きょうざの皮 ごま油	にんにく しょうが キャベツ 白菜 長ねぎ にら	塩 白こしょう 醤油 ラー油 酢	33.9 g
	杏仁豆腐		寒天 牛乳	上白糖	みかん缶 黄桃缶		29.9 g
10 月	シーフードクリームライス		いか あさり ほたてが い 鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム 無糖練乳	米 米粒麦 油 バター 薄力粉	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー	ターメリック 白ワイン こしょう 塩 鶏がら	852 kcal
	コールスローサラダ	○	ハム	油	キャベツ きゅうり ホールコーン	米酢 塩 白こしょう	31.5 g
	さつまいもパイ		牛乳 生クリーム	さつまいも バター 上白糖 パイ皮		みりん	28.0 g
11 火	茶飯			米		酒 醤油 だし昆布	724 kcal
	新橋お多幸おでん	○	鶏卵 がんもどき つみれ 鶏肉	三温糖 でん粉	大根 しょうが	だし昆布 だし削り節 減塩醤油 酒 醤油 さんしょう	27.7 g
	りんご食べ比べ				赤りんご 黄りんご		17.6 g
12 水	ご飯			米			803 kcal
	のりとあさりの佃煮		ほしのり あさりむきみ	上白糖		酒 みりん 醤油	30.5 g
	天ぷら盛り合わせ	○	ちりめんじゃこ きす	油 薄力粉	ごぼう 玉ねぎ 春巻 人参	酒	22.7 g
	天つゆ			上白糖		みりん 酒 醤油	
	野菜のごまみそあえ		みそ	三温糖 白ごま	キャベツ 人参 もやし	みりん 醤油	
	油揚げと小松菜のみそ汁		油揚げ 白みそ 江戸甘みそ	じゃが芋	小松菜 長ねぎ	だし昆布 だし削り節	
13 木	手作りダイスチーズパン		豆乳 チーズ	強力粉 薄力粉 三温糖 豆乳 クリームバター		パン酵母 塩	856 kcal
	鮭とほうれん草のシチュー	○	牛乳 さけ 無糖練乳	油 バター 薄力粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草	鶏がら 白ワイン 塩 こしょう	33.2 g
	フルーツポンチ			上白糖	みかん缶 黄桃缶 パイン缶	白ワイン	30.3 g
14 金	鶏肉飯		鶏肉	米 でん粉 ごま油 三温糖	しょうが 長ねぎ にんにく	鶏がら 塩 酒 白こしょう 醤油	818 kcal
	わかめと長ねぎのスープ	○	豆腐 わかめ	白ごま ごま油	えのき 長ねぎ	鶏がら 酒 塩 薄口醤油	30.4 g
	台湾カステラ		鶏卵 豆乳	油 薄力粉 三温糖			30.4 g
15 土	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料				693 kcal
	ハヤシライス		牛肉	米 米粒麦 油 三温糖 薄力粉 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶	赤ワイン 鶏がら 塩 白こしょう 中濃ソース デミグラスソース	24.0 g
	ツナサラダ		ツナ	ごま油 油	もやし キャベツ 人参 ホールコーン	米酢 塩 白こしょう 醤油	19.5 g
	さつまいもモンブランプリン		鶏卵 牛乳 生クリーム	上白糖 グラニュー糖 さつまいも バター		バニラエッセンス	

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 脂質
17 月	ひつまぶし		油揚げ うなぎ のり	米 米粒麦 三温糖 白ごま	人参 みつば	みりん 酒 醤油 だし汁	884 kcal
	じゃこと野菜のおひたし	○	ちりめんじゃこ 削り節	上白糖	人参 もやし 小松菜	みりん 醤油 かつおだし	37.7 g
	かきたま汁		豆腐 鶏卵	でん粉	長ねぎ ほうれん草	だし昆布 だし削り節 塩 薄口醤油 だし汁	26.3 g
18 火	米団子の黒みつきな粉かけ		きな粉	白玉粉 米粉 黒みつ		塩	
	深川風たまごとし井		あさり 鶏肉 鶏卵 のり	米 米粒麦 三温糖 ごま油	玉ねぎ 長ねぎ	塩 みりん 醤油 酒	774 kcal
	野菜のごま酢和え	○		三温糖 白ごま	小松菜 人参 もやし	米酢 醤油 塩	29.6 g
19 水	白玉豆腐のすまし汁		豆腐	白玉粉	大根 人参 えのき 長ねぎ	だし昆布 だし削り節 酒 塩 薄口醤油	22.0 g
	チリコンカンドッグ	○	ソーセージ パーコン いんげん豆 うずら豆 金時豆 チーズ	無塩パン 無塩パン 無塩パン 油 薄力粉	にんにく 玉ねぎ トマト トマト缶	パセリ トマトケチャップ 塩 白こしょう 中濃ソース 醤油 赤ワイン チリパウダー カレー粉 オールスパイス	842 kcal
	ポトフ		鶏肉	油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー	鶏がら 白ワイン 塩 白こしょう	35.4 g
20 木	ラ・フランス				洋梨		35.8 g
	麻婆豆腐丼	○	豚肉 豚レバー 大豆 豆腐 赤みそ 八丁みそ	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 干しいたけ にら	鶏がら 醤油 トウバンジャン 酒 オイスターソース デンメシジャン	801 kcal
	きゅうりのピリ辛漬け		鶏肉 鶏卵	ごま油	きゅうり	塩 米酢 醤油 ラー油	34.2 g
21 金	中華風コーンスープ			でん粉 ごま油	しょうが 玉ねぎ 人参 ホールコーン クリームコーン	鶏がら 塩 こしょう 醤油	27.1 g
	吹き寄せご飯		鶏肉	米 もち米 粟 上白糖 三温糖	たけのこ 人参 みつば	酒 薄口醤油 だし昆布 みりん 塩	844 kcal
	いかのかりんとうあげ	○	いか	油 上白糖 でん粉	しょうが	酒 醤油	33.6 g
25 火	北海道みその石狩汁		さけ 油揚げ 北海道みそ 白みそ	こんにゃく じゃが芋	大根 人参 ごぼう えのき ほうれん草	だし削り節 だし昆布 酒	24.5 g
	みかん				みかん		
	ご飯			米			825 kcal
26 水	さばの塩焼き	○	さば切り身			塩 酒	34.8 g
	ひじきの炒め煮		ひじき 油揚げ 鶏肉 大豆	油 こんにゃく 三温糖	人参	だし汁 みりん 醤油	32.5 g
	仙台みその豚汁		豚肉 仙台みそ 豆腐	ごま油 こんにゃく じゃが芋	ごぼう 人参 大根 長ねぎ	だし昆布 だし削り節	
27 木	豆乳くずもち		豆乳 きな粉	でん粉 くず粉 黒蜜			
	ご飯			米			772 kcal
	じゃこふりかけ	○	ちりめんじゃこ 糸削り節 青のり	白ごま			36.7 g
28 金	和風豆腐ハンバーグ		鶏肉 豆腐 白みそ	油 パン粉	玉ねぎ しょうが 大根	塩 白こしょう 醤油 みりん 酒 酢	26.2 g
	白菜と油揚げのサラダ		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	
	信州みそのきのこ汁		豆腐 信州白みそ 信州赤みそ		えのき しめじ 長ねぎ 小松菜	だし昆布 だし削り節	
29 土	甲州みそのかぼちゃほうとう	○	鶏肉 豚肉 油揚げ 甲州白みそ 甲州赤みそ	ほうとうめん 油 こんにゃく	人参 大根 白菜 しめじ ごぼう かぼちゃ 長ねぎ 小松菜	酒 だし昆布 だし削り節 みりん 醤油	728 kcal
	わかさぎの米粉あげ		わかさぎ	油 米粉	にんにく しょうが	酒 醤油	28.9 g
	柿				柿		27.1 g
30 日	さけわかめご飯		わかめご飯の素 さけ	米 米粒麦 白ごま		だし昆布 酒 塩	822 kcal
	五目卵焼き	○	鶏肉 ひじき 大豆 鶏卵	油 三温糖	玉ねぎ 干しいたけ 小松菜	だし汁 醤油 塩	34.9 g
	麦みそのさつま汁		豆腐 油揚げ 鶏肉 赤みそ 麦みそ	里芋	ごぼう 人参 小松菜	だし昆布 だし削り節 酒	23.8 g
31 月	はやか				はやか		

※食材の入荷状況により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。

※11月15日(土)は小学校学習発表会のため小学校のみ給食があります。17日(月)小学校は振替休業日で給食無しです。