

令和7年

11月献立表

豊玉小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
4	火	ココア揚げパン 牛乳 大豆入りクリームシチュー キャベツとツナのソテー	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 まぐろ缶	コッペパン 油 砂糖 米油 ジャガイモ パター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 キャベツ もやし	607	15.2	43.3
5	水	スタミナ回鍋肉丼 牛乳 五目さっぱりスープ	豚肉 大豆 みそ 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 白ごま	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ(地場) ピーマン 生姜 たけのこ 白菜	554	17.5	28.4
練馬産キャベツ一斉給食								
6	木	あぶたまどんぶり 牛乳 さつまいものきんぴら	かまぼこ 油揚げ 卵 牛乳 さつま揚げ	米 大麦 砂糖 片栗粉 米油 さつま芋 白ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 れんこん さやいんげん	559	15.7	27.4
7	金	五穀かみかみご飯 牛乳 ししゃもの香味焼き 油揚げと野菜のおひたし 吉野汁	牛乳 ししゃも 油揚げ とり肉	米 もち米 黒米 赤米 きび 里芋 片栗粉	生姜 にんにく ねぎ 小松菜 にんじん もやし 大根 干しいたけ	538	19.4	33.5
かみかみ献立								
10	月	スパゲティクリームきのこソース 牛乳 コーン入りキャベツサラダ	とり肉 あさり 豆乳 クリーム チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 パター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ キャベツ にんじん 小松菜 コーン	566	18.2	35.5
11	火	栗おこわ 牛乳 あじのねぎみそ焼き 五目豆 豆腐団子汁	牛乳 あじ みそ 大豆 刻み昆布 とり肉 豆腐	米 もち米 栗 砂糖 米油 白玉粉	生姜 ねぎ ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ 大根 えのきたけ 小松菜	544	19.7	22.0
12	水	オムチキンライス 牛乳 白いんげん豆と野菜のスープ キャラメルポテト	とり肉 卵 牛乳 豚肉 いんげん豆	米 大麦 米油 砂糖 ジャガイモ さつま芋 油 バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース グリンピース 生姜 にんにく キャベツ 小松菜	672	15.4	30.4
13	木	麦ご飯 牛乳 チキンチキンごぼろ(山口) 大根とじゃこの酢の物 田舎汁	牛乳 とり肉 わかめ ちりめんじゃこ	米 大麦 油 片栗粉 砂糖 米油 ごんにやく ちくわぶ	ごぼう 枝豆 大根 もやし えのきたけ にんじん 白菜 しめじ ねぎ	606	17.8	23.3
14	金	豊玉カレー 牛乳 ブロッコリーサラダ りんごのケーキ	豚肉 うずら卵 牛乳 卵	米 大麦 米油 ジャガイモ 砂糖 小麦粉 パター	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ ブロッコリー コーン りんごジュース りんご	758	12.5	35.5
開校記念日献立								
17	月	わかめご飯 牛乳 焼き豆腐と麩の煮物 野菜の磯和え 果物(柿)	わかめご飯の素 牛乳 豚肉 焼き豆腐 のり	米 大麦 米油 ごんにやく 砂糖 焼きふ	生姜 たけのこ 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ もやし 小松菜 柿	557	17.4	24.7
18	火	麦ご飯 牛乳 ゆかりひじきふりかけ 白身魚の紅葉焼き 豚じゃがみそ汁	牛乳 ひじき すけとうだら 豚肉 みそ	米 大麦 白ごま マヨネーズ(エッグフリー) 米油 ごんにやく ジャガイモ	たまねぎ にんじん 生姜 ごぼう ねぎ	539	19.0	29.4
19	水	たこめし(愛知) 牛乳 ひじき入り豆腐バーグ 青菜とえのきのあえ物 石狩汁	油揚げ たこ 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ひじき みそ 鮭	米 砂糖 米油 片栗粉 ごま油 白すりごま ジャガイモ	にんじん 生姜 たまねぎ ねぎ もやし 小松菜 えのきたけ にんにく ごぼう 大根 キャベツ	558	20.4	30.5
食育の日								
20	木	カレーうどん 牛乳 はりはり漬け 果物(花かん)	豚肉 油揚げ 牛乳 刻み昆布	うどん 米油 片栗粉 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 きゅうり 切干大根 みかん	531	16.7	27.6
21	金	とり肉とごぼうのピラフ 牛乳 よう卵焼き たまねぎスープ	とり肉 牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 卵	米 大麦 米油 パター ジャガイモ	にんじん ごぼう 生姜 グリンピース たまねぎ パセリ粉 セロリ コーン	554	18.4	32.0
学芸会献立								
26	水	麦ご飯 牛乳 チンジャオロース 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 大麦 米油 片栗粉 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん もやし たけのこ ピーマン コーン ねぎ チンゲンサイ	565	17.6	24.4
27	木	麦ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ キャベツのごま和え あさりと厚揚げのスープ	牛乳 さば あさり 厚揚げ	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白すりごま 米油 ごま油	生姜 キャベツ 小松菜 にんじん にんにく たまねぎ にら	619	18.3	36.1
28	金	ガーリックトースト 牛乳 チリコンカン カリカリポテトサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ	食パン パター 米油 ジャガイモ 砂糖 油	にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ 小松菜	542	15.4	45.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	581	17.2	31.2	2.2	331	89	2.5	238	0.28	0.45	15	6.0
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

～10月に使用したおもな食材の生産地～

大根: 青森県	にんじん: 北海道	白菜: 群馬県	もやし: 栃木県
ピーマン: 茨城県	キャベツ: 群馬県	玉ねぎ: 北海道	しめじ: 長野県
ほうれん草: 群馬県	さつま芋: 茨城県	小松菜: 埼玉県	長ねぎ: 秋田県
じゃがいも: 北海道	豚肉: 群馬県	里芋: 千葉県	ごぼう: 青森県
なし: 福島県	鶏肉: 鳥取県	米: 青森県	かぶ: 青森県