令和8年　11月献立表

豊玉小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)
2	月	★わかめご飯 牛乳 魚の照り焼き 梅海苔和え 大豆入りさつま汁	わかめご飯の素 牛乳 ぶり のり 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	米 大麦 砂糖 ごま油 さつま芋	生姜 小松菜 キャベツ にんじん 練り梅 大根 ねぎ	622	18.3	31.1
4	水	★練馬スパゲティ 牛乳 ポパイソテー キャロットカップケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 ベーコン 卵 豆乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 小麦粉	大根 小松菜 にんにく にんじん キャベツ ほうれん草 オレンジジュース	635	15.6	35.1
5	木	スタミナ回鍋肉丼 牛乳 五目さっぱりスープ 果物（花みかん）	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 ピーマン 生姜 たけのこ 白菜 みかん	590	16.3	27.9
6	金	麦ご飯 牛乳 じゃこふりかけ 高野豆腐の味噌煮 白菜と小松菜の甘酢和え	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 青のり 豚肉 高野豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく	にんじん 大根 しめじ グリンピース 白菜 小松菜	535	18.2	26.1
10	火	★ココア揚げパン ★コーヒー牛乳 ミートボールシチュー レモンドレッシングのツナサラダ	コーヒー牛乳 豚ひき肉 大豆 まぐろ缶	コッペパン 油 砂糖 パン粉 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ 小松菜 レモン	632	14.1	39.9
11	水	麻婆豆腐丼 牛乳 広東スープ ★おかしな目玉焼き	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 とり肉 寒天	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 カルピス	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ ねぎ にら 白菜 チンゲンサイ 桃缶	660	16.4	30.3
12	木	麦ご飯 牛乳 鶏肉のにんにく味噌焼き ジャコ入り小松菜のおひたし れんこんのみそ汁	牛乳 とり肉 みそ ちりめんじゃこ 豆腐	米 大麦 砂糖	にんにく ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん れんこん たまねぎ えのきたけ	552	18.3	27.9
13	金	たいめし 牛乳 松風焼き 人参と小松菜のごま和え 紅白すまし汁 お祝いゼリー	たい 牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ とり肉 なると はんぺん アガー 豆乳 生クリーム	米 大麦 パン粉 砂糖 白ごま 白すりごま いちごジャム	生姜 たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 もやし かぶ えのきたけ ほうれん草	662	20.9	32.4
		開校記念日献立						
16	月	★豊玉カレー 牛乳 ★フルーツポンチ カラフルピクルス	豚肉 うずら卵 牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 白玉団子 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんご ほうれん草 みかん缶 パインアップル缶 桃缶 ぶどう缶 大根 きゅうり	719	12.0	26.0
17	火	五目チャーハン 牛乳 ★手作りジャンボ餃子 ごまキムチスープ	焼き豚 卵 牛乳 豚ひき肉 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉 ぎょうざの皮 白ごま 白すりごま	干ししいたけ にんじん ねぎ グリンピース キャベツ たまねぎ 生姜 にんにく キムチ 小松菜	631	17.9	34.5
18	水	ご飯 牛乳 生揚げバーグ ほうれん草のサラダ 大根と豆腐のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ ひじき ハム 豆腐 みそ	米 砂糖 片栗粉 米油	れんこん にんじん 枝豆 大根 こねぎ ほうれん草 キャベツ にんにく ねぎ	569	17.5	32.4
19	木	さばそぼろ丼 牛乳 麩玉汁（埼玉県）	さば みそ 卵 牛乳 とり肉 豆腐 なると	米 大麦 米油 砂糖 白玉団子	生姜 にんじん たまねぎ しめじ 小松菜 大根	650	17.8	33.2
		食育の日						
20	金	★みそラーメン 牛乳 大豆入り大学芋	豚肉 みそ 豆みそ 大豆 牛乳	中華めん ラード 米油 砂糖 ごま油 白すりごま 油 さつま芋 片栗粉 はちみつ 黒ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン	596	15.4	27.5
24	火	鶏ごぼうごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 春菊の辛子和え 豚汁	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 あじ みそ 豚肉 豆腐	米 大麦 米油 砂糖	ごぼう にんじん 生姜 ねぎ 春菊 小松菜 もやし たまねぎ 大根 干ししいたけ	535	22.6	31.0
		和食の日						
25	水	ウィンナーライス 牛乳 シーザーサラダ ＡＢＣｽｰﾌﾟ	ウインナー 牛乳 チーズ ベーコン	米 大麦 米油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ ほうれん草 にんじん コーン 小松菜	530	12.8	31.9
26	木	麦ご飯 牛乳 わかさぎのカレー揚げ キャベツのゴマサラダ いもっこ汁	牛乳 わかさぎ 豚肉 油揚げ みそ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 米油 ごま油 砂糖 白ごま 白ごま(ねり) 里芋	キャベツ（一斉給食） にんじん 小松菜 コーン 大根 えのきたけ ねぎ	577	16.5	32.4
		練馬産キャベツ一斉給食						
27	金	ご飯 牛乳 のりの佃煮 そぼろ入り卵焼き じゃがもちスープ	牛乳 のり 鶏ひき肉 卵 とり肉 油揚げ	米 砂糖 米油 じゃが芋 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん 小松菜 ごぼう ねぎ	618	17.2	30.9
30	月	★盛岡じゃじゃ麺 牛乳 若草ポテト 果物（りんご）	みそ 豚ひき肉 大豆 牛乳 青のり	うどん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ 干ししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり りんご	564	18.2	30.8

※　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18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 (μgRAE)	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	604	16.9	31.2	2.3	352	94	2.5	249	0.30	0.44	15	5.5
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：北海道　にんじん：北海道　かぼちゃ：北海道　もやし：栃木県
白菜：長野県　キャベツ：長野県　玉ねぎ：北海道　さつまいも：茨城県
ごぼう：青森県　ほうれん草：千葉県　小松菜：練馬区 シャインマスカット 山梨県
じゃがいも：北海道　豚肉：群馬県　ピーマン：練馬区 ナガノパープル：長野県
なし：山形県　鶏肉：鳥取県　米：岩手県

今月は「150周年お祝い給食月間」です。
全学年を対象に150周年のお祝いに食べたいメニューについてアンケートをとりました。
上位10品を給食で提供します。
★がリクエストのあったメニューです。