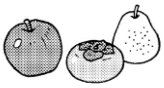
家庭数



11月献立表

令和7年度 中村小学校

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)	栄養量 たんぱく質 (g)
4	火	開校記念日献立 **赤飯** 牛乳 鶏肉の照り焼き **花麩のすまし汁** じゃがいものハニーサラダ	ささげ 牛乳 鶏肉 豆腐	米 もち米 ごま 焼き麩 じゃが芋 はちみつ 米油	生姜 にんじん たけのこ 干ししいたけ えのきたけ ねぎ 小松菜 キャベツ	603	25.5
5	水	練馬産キャベツの日 **練馬キャベツの回鍋肉丼** 牛乳 にらたまスープ くだもの（菊花みかん）	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 でんぷん	にんにく にんじん ピーマン キャベツ ねぎ にら みかん	558	23.6
6	木	麦ごはん 牛乳 メヒカリのから揚げ 家常豆腐 大根サラダ	牛乳 目光 豚肉 みそ 厚揚げ わかめ	米 麦 でんぷん 米油 砂糖	生姜 にんにく 干ししいたけ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ 大根 きゅうり	618	30.6
7	金	ガーリックトースト 牛乳 秋味シチュー ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 豚肉	食パン バター 米油 さつま芋 小麦粉	にんにく パセリ にんじん たまねぎ しめじ もやし ほうれん草 コーン	578	23.2
10	月	「いい歯の日」献立 コーンピラフ 牛乳 ポトフ **チョコタッフィー**	鶏肉 牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉 大豆	米 麦 米油 砂糖 バター じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム さやいんげん にんにく キャベツ	550	24.2
11	火	れんこんきんぴら丼 牛乳 かきたま汁 くだもの（りんご）	豚肉 牛乳 豆腐 卵	米 麦 米油 ごま油 砂糖 でんぷん	れんこん にんにく にんじん 干ししいたけ ねぎ 小松菜 りんご	576	23.5
12	水	レンズドライカレー 牛乳 和風じゃこサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 小麦粉 ごま 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ ピーマン 小松菜 にんじん きゅうり	582	23.1
13	木	**ちゃんこうどん** 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 野菜のゆかりあえ ブックメニュー「うどん対ラーメン」①	鶏肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり	米油 砂糖 うどん 小麦粉	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	518	25.6
14	金	ごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き みそけんちん汁 ピリ辛もやし	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐	米 マヨネーズ 米油 こんにゃく 里芋 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 もやし	567	28.2
17	月	バターライス 牛乳 ポークストロガノフ　カントリーサラダ くだもの（ラ・フランス）	牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖	パセリ にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ 大根 レモン 洋なし	576	19.1
18	火	ごはん 牛乳 海苔の佃煮 豆腐入り卵焼き 肉じゃが	牛乳 のり ひじき 豆腐 卵 豚肉	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん 干ししいたけ ねぎ 生姜 たまねぎ さやいんげん	634	29.1
19	水	芝生20周年お祝い献立 **黒米赤飯** 牛乳 和風塩麹ハンバーグ えのきのすまし汁 **グリーンサラダ**	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 わかめ	米 黒米 パン粉 砂糖 でんぷん 米油	にんじん ねぎ 大根 えのきたけ キャベツ きゅうり ほうれん草	560	24.7
20	木	**みそラーメン** 牛乳 うずら煮たまご フルーツヨーグルト ブックメニュー「うどん対ラーメン」②	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜 みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶 りんご缶	567	23.1
21	金	「和食の日」献立 ごはん 牛乳 かじきの竜田揚げ 白玉汁 わかめサラダ	牛乳 かじき 豚肉 わかめ	米 砂糖 でんぷん 白玉団子 米油	生姜 にんじん 大根 白菜 小松菜 ねぎ もやし きゅうり	637	25.8
25	火	きな粉揚げパン 牛乳 肉団子入り春雨スープ 野菜のレモンじょうゆあえ	きな粉 牛乳 鶏肉 卵	ミルクパン 米油 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨	にんじん たけのこ 干ししいたけ 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 もやし きゅうり レモン	545	23.3
26	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 さつま汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 さつま芋	生姜 にんじん えのきたけ 大根 ねぎ	603	26.8
27	木	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目汁 おひたし	牛乳 さば みそ 豚肉 豆腐	米 麦 砂糖 でんぷん	生姜 にんじん 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜 もやし	552	25.7
28	金	世界の料理: ハンガリー カレーピラフ 牛乳 **グヤーシュ** 野菜ソテー　くだもの（菊花みかん）	鶏肉 牛乳 豚肉 いんげん豆 生クリーム	米 麦 米油 バター じゃが芋 小麦粉	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ にんにく マッシュルーム トマト レモン もやし キャベツ コーン みかん	581	23.3

※　学校行事・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。
※　日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。
　　2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
　　学校給食実施基準は、食品成分表2015年版（7訂）をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

＜1人１回あたりの平均栄養摂取量（中学年）＞

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	578	17.2	30.9	2.3	318	87	2.2	259	0.40	0.51	24	5.1