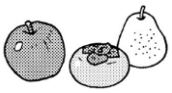
家庭数



# 11月献立表

**令和8年度 中村小学校**



| 実施日 | | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養量 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 曜 | | 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 (g) |
| 2 | 月 | 11月1日開校記念日献立<br>**鯛飯** 飲用牛乳<br>豆腐そぼろあん<br>浅漬け **寿なると**のすまし汁 | たい 牛乳 豆腐 鶏ひき肉 なると | 米 もち米 ごま油 砂糖 でん粉 マロニー | たまねぎ 干ししいたけ 生姜<br>さやいんげん 小松菜 キャベツ<br>にんじん 大根 えのきたけ | 546 | 24.1 |
| 4 | 水 | ソフトフランスパン 飲用牛乳<br>手作りりんごジャム 鶏肉と大豆のトマト煮<br>ほうれん草とコーンのソテー | 牛乳 鶏肉 大豆 | ソフトフランスパン 砂糖 水あめ 米油<br>じゃが芋 マカロニ | りんご レモン にんにく たまねぎ<br>にんじん トマト もやし<br>ほうれん草 コーン | 594 | 25.8 |
| 5 | 木 | ごはん 飲用牛乳<br>なすチーズハンバーグ<br>ごまドレサラダ じゃがいものみそ汁 | 牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 卵 チーズ<br>油揚げ わかめ みそ | 米 米油 パン粉 砂糖 片栗粉 白すりごま<br>ごま油 じゃが芋 | たまねぎ なす ブロッコリー<br>にんじん 大根 生姜 | 618 | 27.0 |
| 6 | 金 | 五穀ごはん 飲用牛乳<br>ししゃものみりん焼き<br>高野豆腐のみそ煮 野菜の磯あえ | 牛乳 ししゃも 豚肉 高野豆腐<br>みそ のり | 米 もち米 赤米 黒米 きび 砂糖<br>白ごま 米油 こんにゃく | にんじん 大根 しめじ もやし 小松菜 | 583 | 27.7 |
| 9 | 月 | 麦ごはん 飲用牛乳<br>エビイカ豆腐チリソース わかめサラダ<br>くだもの（ラ・フランス） | 牛乳 いか しばえび ベーコン<br>豆腐 わかめ | 米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 | にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ<br>干ししいたけ にら キャベツ<br>小松菜 もやし 洋なし | 544 | 23.7 |
| 10 | 火 | 東京都産の食材<br>試食会<br>**小松菜**カレーライス<br>**東京牛乳** サラダ<br>フルーツヨーグルト | 豚肉 牛乳 ヨーグルト | 米 米油 小麦粉 バター ごま油<br>砂糖 粉糖 | 生姜 にんにく たまねぎ トマト<br>小松菜 キャベツ かぶ にんじん<br>みかん缶 パインアップル缶<br>桃缶 りんご缶 | 668 | 24.3 |
| 11 | 水 | 秋田県の料理<br>こぎつねごはん 飲用牛乳<br>ツナおろしあえ **きりたんぽ汁** | 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 鶏肉 わかめ<br>まぐろ缶 | 米 砂糖 きりたんぽ でん粉 | 生姜 にんじん ごぼう 白菜 大根<br>まいたけ ねぎ せり キャベツ<br>ほうれん草 | 565 | 22.8 |
| 12 | 木 | みそラーメン 飲用牛乳<br>磯大豆 くだもの（みかん） | 豚ひき肉 みそ 牛乳 大豆 青のり | 中華めん ごま油 米油 はちみつ<br>白ごま でん粉 | ねぎ にんにく たまねぎ にんじん<br>キャベツ コーン もやし ザーサイ<br>にら みかん | 553 | 24.8 |
| 13 | 金 | ごはん 飲用牛乳<br>鮭の揚げ漬け おかかあえ 豚汁 | 牛乳 鮭 かつお節 豚肉 みそ<br>豆腐 油揚げ | 米 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油<br>こんにゃく じゃが芋 | 小松菜 にんじん 白菜 大根 ごぼう ねぎ | 558 | 27.9 |
| 16 | 月 | わかめごはん 飲用牛乳<br>塩肉じゃが煮 れんこんきんぴら<br>ぶどうゼリー | わかめご飯の素 飲用牛乳 鶏もも<br>うずら卵 アガー | 米 米油 こんにゃく 砂糖<br>じゃが芋 白ごま | たまねぎ 干ししいたけ にんじん しめじ<br>ねぎ さやいんげん れんこん ごぼう<br>ぶどうジュース | 578 | 23.1 |
| 17 | 火 | 舞茸の炊き込みごはん 飲用牛乳<br>揚げだし豆腐野菜あん<br>くだもの（りんご） | 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 豆腐 豚肉 | 米 麦 砂糖 米粉 米油 でん粉 ごま油 | にんじん ごぼう まいたけ たまねぎ<br>えのきたけ もやし チンゲンサイ りんご | 599 | 25.9 |
| 18 | 水 | レンズドライカレーライス 飲用牛乳<br>和風じゃこサラダ おさつフライ | 豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 ちりめんじゃこ | 米 麦 米油 小麦粉 ごま 砂糖 さつま芋 | にんにく 生姜 たまねぎ レーズン<br>トマトピューレ ピーマン 小松菜<br>にんじん きゅうり | 650 | 24.5 |
| 19 | 木 | ごはん 飲用牛乳<br>さばのねぎみそかけ<br>ゆかりごまあえ けんちん汁 | 牛乳 さば みそ 油揚げ 豆腐 | 米 ごま油 砂糖 白すりごま<br>こんにゃく 里芋 | ねぎ 生姜 小松菜 にんじん もやし<br>キャベツ ごぼう 大根 | 556 | 25.0 |
| 20 | 金 | きのこのスープスパゲッティ 飲用牛乳<br>かぼちゃのグラタン<br>くだもの（花みかん） | ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム<br>チーズ | スパゲティ オリーブ油 米油 バター<br>小麦粉 パン粉 | たまねぎ にんじん えのきたけ エリンギ<br>コーン 小松菜 かぼちゃ パセリ みかん | 610 | 27.5 |
| 24 | 火 | 韓国の料理<br>ごはん 飲用牛乳<br>**ヤンニョム**ぶりと豆<br>わかめ**ナムル** 五目春雨スープ | 牛乳 ぶり 大豆 わかめ 豚肉 | 米 でん粉 砂糖 はちみつ ごま油<br>白すりごま 米油 春雨 | 生姜 にんにく 小松菜 もやし にんじん<br>たけのこ えのきたけ 白菜 チンゲンサイ | 632 | 26.3 |
| 25 | 水 | 親子丼 飲用牛乳<br>呉汁 | 鶏もも 卵 牛乳 大豆 豆乳 油揚げ | 米 麦 米油 砂糖 でん粉 | たまねぎ えのきたけ 生姜 小松菜 ごぼう<br>大根 にんじん ねぎ 白菜 | 604 | 26.7 |
| 26 | 木 | 練馬産キャベツの日<br>きな粉揚げパン<br>飲用牛乳<br>肉団子と**キャベツ**の春雨スープ<br>ポテト入りフレンチサラダ | きな粉 牛乳 豚肉 鶏ひき肉 卵 | ミルクパン 砂糖 米油 ごま油 でん粉<br>春雨 じゃが芋 | にんにく 生姜 にんじん たけのこ<br>えのきたけ キャベツ ねぎ<br>小松菜 きゅうり コーン | 595 | 24.8 |
| 27 | 金 | にらそぼろ丼 飲用牛乳<br>のりチーズあえ 簡単りんごパイ | 豚ひき肉 牛乳 のり チーズ | 米 麦 米油 砂糖 でん粉 はちみつ パン粉<br>バター | にんにく 生姜 たまねぎ にら 小松菜 白菜<br>にんじん コーン りんご レモン | 607 | 23.3 |
| 30 | 月 | 麦ごはん 飲用牛乳 四川豆腐<br>こんにゃくサラダ<br>くだもの（花みかん） | 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 | 米 麦 米油 でん粉 ごま油 こんにゃく<br>砂糖 白ごま | にんにく 生姜 きくらげ たまねぎ<br>にんじん たけのこ ザーサイ にら もやし<br>きゅうり ほうれん草 コーン みかん | 595 | 26.4 |

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 (g) | 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 | 592 | 25.3 | 30.2 | 2.0 | 344 | 96 | 2.4 | 227 | 0.41 | 0.53 | 27 | 5.5 |