

令和7年

11月献立表

開進第一小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		夕食でおきなっている食品
日	曜		体をつくるものになる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1人1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	
4	火	栗ごはん 牛乳 魚のかりんとうあげ 野菜のからし和え けんちん汁 ☆十三夜献立	ぎゅうにゅう さめ とうふ あぶらあげ	こめ もちごめ くり さとう あぶら かたくりこ こんにやく さといも	しょうが こまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	591	16.2	 種実類
5	水	みそ煮込み風うどん 牛乳 鬼まんじゅう	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さつまいも こむぎこ さとう こめこ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こまつな ねぎ	554	16.6	 小魚類
6	木	ごはん 牛乳 炒り豆腐 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく たまご かいそう	こめ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん ほししいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ もやし コーン	562	17.9	 乳類
7	金	きのご豚丼 牛乳 すまし汁 果物(りんご)	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのきたけ こまつな だいこん ねぎ りんご	555	16.1	 豆類
10	月	ごはん 牛乳 さばのバレーおニギリ わかめのボン酢和え かきたま汁	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ たまご	こめ さとう かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ りんご きゅうり もやし キャベツ にんじん レモン えのきたけ こまつな	561	19.2	 芋類
11	火	スイートポテト 牛乳 白菜ときのこのクリーム煮 サトウパンプキンサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン とりにく だいず ツナ	しょくパン さつまいも グラニューとう バター あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ はくさい エリンギ しめじ こまつな もやし	601	15.6	 果物類
12	水	ごはん 牛乳 じゃが芋のポテトサラダ たまねぎと油揚げのみそ汁 果物(みかん) ☆練馬産キャベツの日	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ みそ	こめ マヨネーズ(卵なし) パンこ	キャベツ にんじん コーン グリンピース たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな みかん	647	16.1	 卵類
13	木	こぎつねごはん 牛乳 焼きししゃも おひたし 根菜のみそ汁	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし みそ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	にんじん はくさい こまつな ごぼう だいこん ねぎ	569	17.7	 きのご類
14	金	麦ごはん 牛乳 マーボーじゃが 中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら しらたき さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ しょうが グリンピース きゅうり もやし	585	15.2	 藻類
17	月	カレーライス 牛乳 コーンサラダ オレンジゼリー	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ えだまめ コーン オレンジジュース みかんかん	595	12.1	 豆類
18	火	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ塩ダレがけ 千草和え 田舎汁	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	こめ ごまあぶら さとう あぶら こんにやく	ねぎ レモン もやし キャベツ こまつな にんじん えのきたけ ごぼう だいこん はくさい	562	16.2	 種実類
19	水	バリエア 牛乳 スペニッシュオムレツ ひよこ豆のスープ	とりにく えびいか ぎゅうにゅう ベーコン とりひきにく たまご ウインナー ひよこめ	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース パセリ キャベツ こまつな	621	19.1	 果物類
20	木	ジャージャー麺 牛乳 れんこんチップスサラダ 果物(柿)	ぶたひきにく だいず みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ れんこん コーン もやし にんじん たまねぎ かき	582	16.1	 小魚類
21	金	ごはん 牛乳 鮭の紅葉焼き ごま酢和え たっぷり野菜みそ汁	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ	こめ マヨネーズ(卵なし) ごまあぶら さとう しろすりごま さつまいも	たまねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	561	19.1	 卵類
25	火	麦ごはん 牛乳 春巻き 三色ナムル 五目スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう はるさめ かたくりこ ごまあぶら はるまきのかわ しろごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな ほししいたけ はくさい たけのこ	605	13.6	 魚介類
26	水	ゆかりごはん 牛乳 厚揚げとねぎのそぼろ煮 キャベツのじゃこ炒め	ぎゅうにゅう あつあげ とりひきにく ちりめんじゃこ	こめ さとう あぶら かたくりこ	しょうが にんじん ねぎ キャベツ こまつな	577	17.1	 きのご類
27	木	ごはん 牛乳 たらのみぞけがけ 野菜の磯和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう たら のり あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが だいこん こねぎ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	552	17.7	 乳類
28	金	ガーリックフランス 牛乳 ハンガリアンシチュー ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトフランスパン マーガリン こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ キャベツ ブロッコリー コーン	583	14.6	 種実類

※ 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

※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、北海道の牛乳を使用しています。

※米は、青森県産、岩手県産の米を使用しています。

※今月のにんじん、大根は近隣農家から届いたものを使用します。

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	16.4	31.6	2.4	337	91	2.2	225	0.26	0.44	18	5.0