

令和7年度

11月献立表

開進第四小学校

実施日 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 (%)	塩分 (g)	
今月は読書月間!!4(火)～7(金)は絵本給食です。												
4	火	「ざぼんじいさんのかきのき」 バターライス 牛乳 ポークストロガノフ 人参ドレッシングサラダ 植	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム	こめ おおむぎ バター あぶら こむぎこ さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん キヤベツ きゅうり コーン かき	601	13.1	27.7	2.3			
5	水	練馬キャベツの日 「ゆうこのキャベツぼうし」 練馬キャベツのホイコーロー丼 牛乳 たまごとわかめのスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ たまご わかめ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが キヤベツ(じば) にんじん ビーマン ねぎ ほししいたけ たまねぎ こまつな	585	16.3	29.2	3.2			
6	木	「とてもおおきなさんまのひらき」 麦ごはん 牛乳 さんまのかばやき きのこけんちん汁 磯香和え	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ のり	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう さといも	しょうが だいこん ごぼう にんじん えのきたけ しめじ ねぎ こまつな もやし キャベツ	676	14.7	38.7	2.3			
7	金	「しりとりのだいすきなおうさま」 みそラーメン 牛乳 うずら煮たまご プリン(ココア)	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう うずらたまご アガー クリーム	あぶら ちゅうかめん ごまあぶら ラード さとう	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい もやし にら コーン	602	15.8	37.5	3.1			
10日(月)～17日(月)は「すがたをかえる大豆メニュー」です。												
10	月	麦ご飯 牛乳 豚のカレー焼き すまし汁 里芋と厚揚げのごまみそ煮	ぎゅうにゅう さば とうふ かまぼこ わかめ あつあげ みそ	こめ おおむぎ さといも こんにやく さとう しろすりごま	にんにく しょうが えのきたけ にんじん ねぎ ほししいたけ	589	18.9	32.5	2.9			
11	火	きなこ豆腐トースト 牛乳 大豆のチリコンカン 野菜ソテー	とうにゅう きなこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ベーコン	しょうパン さとう バター あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん こまつな キヤベツ コーン	569	18.1	38.4	2.4			
12	水	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 大豆もやしのナムル	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな もやし キヤベツ	532	16.2	27.2	2.0			
13	木	麦ご飯 牛乳 納豆みそ 煮り豆腐の卵とし りんご	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ なつとう とりにく こうやどうが たまご	こめ おおむぎ あぶら さとう こんにやく	ねぎ たけのこ にんじん たまねぎ こまつな りんご	581	17.6	29.4	1.9			
14	金	麦ご飯 牛乳 煙のお肉甘辛煮 なめこのみそ汁 野菜のおかかあえ	ぎゅうにゅう だいずみーと とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく なめこ ねぎ こまつな にんじん キヤベツ	603	17.4	22.8	2.7			
17	月	菜飯 牛乳 おでん(うずらの卵なし) きつねあえ	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ さつまあげ がんもどき あぶらあげ	こめ おおむぎ こんにやく ちくわ さとう ごまあぶら	だいこん にんじん こまつな キヤベツ もやし	521	15.5	26.3	3.1			
11月～来年3月にかけて6年生が考えたメニューが登場します。今月は 6-1 Aさんのメニューです。												
18	火	「冬を元気に乗り越えよう給食」 さつまいもごはん 牛乳 鶏の照り焼き 白菜のスープ かぶのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ さつまいも くるごま さとう あぶら ごまあぶら オリーブゆ	しょうが にんじん はくさい しいたけ こまつな ねぎ かぶ にんにく たまねぎ	553	16.3	31.6	1.8			
19	水	チャーハン (たまごなし) 牛乳 ししゃものピリ辛焼き トックスープ	やきぶた ぎゅうにゅう ししゃも	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう あぶら トック	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ もやし チンゲンサイ	542	16.6	29.2	3.1			
20日(木)～28日(金)は音楽会応援メニューです♪												
20	木	1年生「ドレミ」メニュー ドライカレーライス 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ ミカン	ぶたひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう まぐろかん	こめ おおむぎ あぶら こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム セロリー レーズン きゅうり キヤベツ レモン みかん	656	12.8	28.1	2.4			
21	金	2年生「ちょっとまって流れ星」 「聖者の行進(アメリカ)」 星いっぱいうどん 牛乳 キャンディードボテト(さつまいもの バター煮)	とりにく なたと あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん やきふ さつまいも くるごとう バター	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	551	13.7	28.9	1.8			
25	火	3年生「サンパデジャネイロ」 ブラジル料理 カラフルガーリックライス 牛乳 フェイジョアータ ポンデケージョ	えび ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ウインナー たまご チーズ	こめ おおむぎ バター あぶら じゃがいも しらたまこ	にんにく たまねぎ にんじん コーン あかビーマン ビーマン キヤベツ こまつな	572	15.7	26.1	2.1			
26	水	4年生「ドラゴンクエストのテーマ」 鶏ねぎこんぼう(ごぼう)丼 牛乳 ペホマズンスープ スライム?ゼリー	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ アガー	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しょうが ごぼう ねぎ だいこん にんじん はくさい こまつな バインアップルかん	675	17.2	28.7	2.5			
27	木	5年生「八木節」群馬県の料理 豆腐飯 牛乳 ホッケの塩焼き こしね汁	とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ほっけ だいず みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう こんにやく さといも	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん しいたけ ねぎ こまつな	575	20.6	32.7	2.6			
28	金	6年生「sing sing sing」 アメリカ料理 スラッピージョー りんごジュース じゃがいものからあげ クラムチャウダー	ぶたひきにく とりにく あさり ぎゅうにゅう なまクリーム	コッペン あぶら さとう パンこ じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ りんごジュース しめじ コーン こまつな	547	13.7	26.8	2.5			
※ 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 (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	585	16.1	30.2	2.5	332	88	2.5	203	0.25	0.44	14	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