

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	エネルギー(kcal) (%)	たんぱく質(%)	脂質(%)	
今月は読書月間!!4(火)~7(金)は絵本給食です。								
4 火	「ざば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 柚子	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム	ごめ 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 キャベツ 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	ごめ 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 キャベツ(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	「とてもおきなさんまのひらき」 麦ごはん 牛乳 <u>さんま</u> のかばやき きのこけんちん汁 磨香和え	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ のり	ごめ 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 えのきだけ 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	「シリトリのだいすきなうさま」 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 アガードリーム	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 鮭のカレー焼き <u>さしみ</u> 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	ごめ おおむぎ さといも こんにゃく さとう しろすりごま	にんにく しょうが えのきだけ にんじん ねぎ ほししいたけ	589	18.9	32.5	2.9
11 火	きなこ豆乳トースト 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 ぶたひにく だいすき ベーコン	しょくパン 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 キャベツ 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	ごめ 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 キャベツ	532	16.2	27.2	2.0
13 木	麦ご飯 牛乳 <u>納豆みそ</u> 東京豆腐の卵じりりんご	ぎゅうにゅう ぶたひにく みそ なつとう とりにく ごうやどうふ たまご	ごめ おおむぎ あぶら さとう こんにゃく	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 煙の詠歌甘辛煮 なめこのみそ汁 野菜のおかかあえ	ぎゅうにゅう だいすきみーと とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	ごめ 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 キャベツ	603	17.4	22.8	2.7
17 月	菜飯 牛乳 <u>おでん</u> (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	ごめ おおむぎ こんにゃく ちくわふ さとう ごまあぶら	だいこん にんじん こまつな キャベツ 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	ごめ さつまいも くろごま 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	ごめ 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 チングンサイ	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	I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 三ッカン	ぶたひにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう まぐろかん	ごめ おおむぎ あぶら ごめこ	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 キャベツ 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 キャンディードボート(さつまいもの バター煮)	とりにくになると あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん やきふ さつまいも くろざとう 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「サンバデジャネイロ」 ブラジル料理 カラフルガーリックライス 牛乳 フェイショアーダポンデケーション	えび ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ワインナー たまご チーズ	ごめ 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 ピーマン キャベツ 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」 鶏ねぎごはん(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 アガード	ごめ 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「ハ木節」群馬県の料理 豆腐飯 牛乳 ホックの塩焼き こしね汁	とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ほつけ だいすき みそ	ごめ おおむぎ あぶら さとう こんにゃく 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	ぶたひにく とりにく あさり ぎゅうにゅう なまクリーム	コッペパン あぶら さとう パンこ じゃがいも ごめこ	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