令和8年 11月献立表

北町西小学校

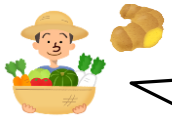
実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
2	月	★胚芽パン ★牛乳 ★ポテトのミートソース焼き ジュリエンヌスープ ★冷凍ラフランス	★ぎゅうにゅう とりにく ★ビザチーズ	★はいがパン かんそうマッシュポテト あぶら ★バター こめこ	にんじん たまねぎ トマトピューレー セロリー キャベツ だいこん ★れいとうせいようなし	578	17.0	33.2	2.9
4	水	きびゆかりごはん ★牛乳 厚揚げとねぎのそぼろ煮 ★野菜とちくわの炒め物	★ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ちくわ	こめ きび さとう あぶら でんぷん	しょうが にんじん ねぎ もやし こまつな	649	17.2	34.0	2.7
5	木	★回鍋肉丼 ★牛乳 ★ワンタンスープ ★りんご	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ あぶら さとう でんぷん ★ウェーブワンタン ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ しょうが ねぎ ★りんご	632	15.6	30.6	2.5
6	金	麦ご飯 ★牛乳 ★ほっけの塩焼き ひじきサラダ かぼちゃの味噌汁	★ぎゅうにゅう ★ほっけ めひじき あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう	もやし にんじん ほうれんそう コーン かぼちゃ だいこん たまねぎ	565	18.3	25.2	2.9
9	月	★キムチチャーハン ★牛乳 ★ツナとじゃがいもの中華炒め ニラともやしのスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★ツナ とりにく とうふ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ★しろごま じゃがいも はるさめ	にんにく たまねぎ にんじん はくさいキムチ ピーマン ★りんご にんじん もやし にら	604	17.2	30.1	2.6
10	火	五穀ごはん ★牛乳 ★焼きししゃもの南蛮漬け 刻み昆布と高野豆腐の煮物 さつま汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも きざみこんぶ こおりどうふ とうふ あぶらあげ みそ	こめ もちごめ おおむぎ きび あわ さとう さつまいも	たまねぎ しいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	603	18.1	30.0	3.0
11	水	★味噌ラーメン ★牛乳 ★豆入りごぼうチップス 果物(巨峰)	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう だいず	★むしちゅうかめん あぶら ラード ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ はくさい ねぎ コーン しいたけ ごぼう きょほう	609	17.5	28.5	3.1
12	木	栗ご飯 ★牛乳 鶏肉のにんにく味噌焼き ★野菜の和風ごま炒め 田舎汁	★ぎゅうにゅう とりにく みそ なまあげ	こめ もちごめ むきぐり さとう あぶら ★しろごま さといも	にんにく ねぎ にんじん もやし こまつな だいこん ぶなしめじ はくさい	562	16.9	33.0	2.0
13	金	ごはん ★牛乳 のりの佃煮 肉じゃが ★野菜のおかか和え	★ぎゅうにゅう ほしのり ぶたにく おかか	こめ さとう あぶら じゃがいも つきこんにゃく	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ぶなしめじ キャベツ こまつな	614	13.2	32.1	1.7
16	月	豚ごぼうごはん ★牛乳 磯香和え 厚揚げの味噌汁 みかん	ぶたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう きざみのり なまあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら つきこんにゃく さとう じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ みかん	551	15.4	26.5	2.2
17	火	★カレートースト ★牛乳 ★ゆずドレサラダ ★かぶとパスタのスープ	ぎゅうにく レンズまめ ★ビザチーズ ★ぎゅうにゅう とりにく	★むえんパン あぶら ★はくりきこ さとう ごまあぶら ★しろごま ★シェルマカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんじん もやし きゅうり ゆず キャベツ かぶ	512	18.4	40.3	1.9
18	水	麦ごはん ★牛乳 ★鮭の黄金焼き ★糸寒天の和え物 きのこの味噌汁	★ぎゅうにゅう ★さけ みそ いとかんてん とうふ	こめ おおむぎ エッグフリーマヨネーズ ★しろごま さとう さといも	しょうが こまつな にんじん ぶなしめじ なめこ えのきたけ ねぎ	557	19.3	29.9	2.7
19	木	★オムチキライス ★牛乳 ペイザンヌスープ ★型抜きチーズ	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ★かたぬきチーズ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん グリンピース セロリー にんにく だいこん	621	17.8	35.2	2.5
20	金	ごはん ★牛乳 ★塩から揚げ ★こんにゃくのピリ辛炒め 豚汁	★ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	こめ あぶら つきこんにゃく さとう ごまあぶら じゃがいも	しいたけ さやいんげん にんじん ごぼう だいこん ねぎ	629	14.8	32.3	2.8
24	火	ごはん ★牛乳 ★煮魚 白菜のゆず風味和え じゃがいもと豆腐のみそ汁	★ぎゅうにゅう ★きんめだい あぶらあげ とうふ みそ わかめ	こめ さとう じゃがいも	しょうが はくさい だいこん こまつな ゆず たまねぎ ねぎ	543	18.6	26.5	2.5
25	水	★麻婆豆腐丼 ★牛乳 春雨サラダ	とりにく みそ とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら きゅうり もやし たまねぎ	574	15.3	30.4	2.5
26	木	麦ごはん ★牛乳 ★和風キャベツバーグ ★ほうれんそうのごま和え 根菜のすまし汁	練馬産 キャベツの日 ★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	こめ おおむぎ パンこ さとう エッグフリーマヨネーズ でんぷん ★しろごま あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	587	16.3	33.0	2.3
27	金	★ビーフカレー ★牛乳 ハニーサラダ 柿	ぎゅうにく ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ★バター こめこ さとう さつまいも はちみつ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり あかパプリカ かき	696	11.0	34.8	2.3

※ 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 (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	594	16.5	31.5	2.5	357	93	2.4	240	0.27	0.44	15	5.6

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

給食当番の際にマスクを使用します。ランドセルに必ず予備をご用意ください。
ご協力よろしくお願いいたします。



今月は、学校の近くの農家・森屋さんの育てた「しょうが」を使わせていただきます。
お楽しみに♪