

令和7年



11月献立表



旭町小学校

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 (%)	エネルギー (g)
4 火	ツナカレーピラフ とりにく やさい 鶏肉と野菜のカラフルサラダ こめ 米粉マカロニトマトスープ	まぐろ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも こめこマカロニ	にんにく たまねぎ コーン パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー トマトピューレ トマトかん	584	16.0	27.6	2.1
5 水	練馬区産キャベツの日 むぎ めし 麦ご飯 まる ねり丸キャベツのホイコーロー ちゅうかうふう 中華風コンススープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ おおむぎ こめぬかあぶら かたくりこ	しょうが にんにく キャベツ(練馬区産) にんじん ピーマン ねぎ コーン ほうれんそう	584	16.1	29.0	2.2
6 木	ごまご飯 牛乳 あぶらあ 油揚げのチーズ入り肉詰め焼き いそあえ さつま芋のみそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず とりひきにく チーズ のり みそ	こめ おおむぎ くるごま しろごま かたくりこ さつま芋	たけのこ たまねぎ にんにく ごまつな もやし にんじん ほうれんそう	590	16.7	30.7	2.0
7 金	ごぎつねご飯 牛乳 ししゃものみりん焼き こまつな しょうがいた もやしと小松菜の生姜炒め こんさい 根菜のみそ汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とりにく みそ	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま さといも	にんじん しょうが もやし ごまつな ごぼう だいこん	569	17.3	36.2	2.5
10 月	ナン ぎゅうにゅう 牛乳 まめまめカレー キャロットドレッシングサラダ りんご	ぎゅうにゅう ひよこまめ だいず レンズまめ ぶたひきにく まぐろ	ナン こめぬかあぶら じゃがいも さとう こめこ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん コーン えだまめ トマトピューレ キャベツ きゅうり ごまつな りんご	639	14.6	38.9	2.2
11 火	ごまわかめご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭のチャンチャン焼き けんちん汁	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ しろごま さとう マーガリン こめぬかあぶら さといも	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ しめじ ごまつな	591	20.9	27.9	2.5
12 水	むぎ めし 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン チョレギサラダ しお 塩カルピススープ	ぎゅうにゅう とりにく のり ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ かたくりこ こめこ あぶら さとう こめぬかあぶら ごまあぶら はちみつ しろごま	しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ ほししいたけ はくさい だいこん ねぎ ごまつな	653	14.6	36.4	2.5
13 木	おやこどん ぎゅうにゅう 牛乳 親子丼 じゃこ入りサラダ おかしなおかしな目玉焼	とりにく たまご ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かんてん	こめ おおむぎ さとう かたくりこ こめぬかあぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ ごまつな キャベツ きゅうり ももかんづめ	623	15.6	23.4	1.4
14 金	さんまのひつまぶし ぎゅうにゅう 牛乳 のり 野菜の甘みそ和え かきたま汁	さんま ぎゅうにゅう みそ とうふ たまご	こめ おおむぎ こめぬかあぶら かたくりこ さとう しろごま ごまあぶら	しょうが さやいんげん ごまつな キャベツ にんじん たまねぎ	647	14.1	37.3	2.5
17 月	セサミトースト ぎゅうにゅう 牛乳 あき 秋のかみかみシチュー 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とりもも ひよこまめ みそ とうにゅう かんてん わかめ	はいがパン バター グラニューとう くろすりごま こめぬかあぶら じゃがいも こめこ ごまあぶら さとう しろごま	にんにく にんじん たまねぎ れんこん ごぼう しめじ セロリー きゅうり ごまつな キャベツ	581	14.8	42.1	2.5
18 火	さつま芋ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 この お好みバーグ しろたまごでじる 白玉団子汁	こんぶ ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず あおのり かつおぶし 水 とりにく	こめ もちごめ さつま芋 しろごま オートミール こめこ さとう はちみつ しらたまだんご	たまねぎ キャベツ しょうが にんじん だいこん ごまつな えのきたけ	609	16.0	27.2	2.3
19 水	あさり入りかみかみうどん ぎゅうにゅう 牛乳 かつおとごぼうの甘辛揚げ	とりにく あさり ぎゅうにゅう かつお	うどん こめぬかあぶら こんにやく さといも しろごま かたくりこ あぶら さとう	ごぼう しめじ にんじん だいこん ねぎ ごまつな えだまめ	602	21.1	28.1	2.3
20 木	ハッシュドビーフスライス ぎゅうにゅう 牛乳 コールスローサラダ	ぶたにく だいず レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こめあぶら こむぎこ ぎらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ キャベツ コーン ごまつな	645	12.8	32.8	1.8
21 金	ちゅうかどん ぎゅうにゅう 牛乳 中華丼 はるさめ 春雨サラダ マーラーカオ	とりにく かまぼこ いか えび ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ こめこ はちみつ きびざとう	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ きゅうり もやし きくらげ	669	12.6	25.7	2.4
25 火	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのメンチカツ ハムとひじきのサラダ キャベツの洋風みそ汁	ぎゅうにゅう いわし ひじき ハム とりにく みそ	こめ パンこ こむぎこ さとう こめぬかあぶら	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ごまつな	588	16.7	25.7	2.4
26 水	マーボー豆腐丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ワントンスープ	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ウェーブワントン	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ なら もやし はくさい たまねぎ セロリー	646	16.5	31.9	2.5
27 木	きのごおこわ ぎゅうにゅう 牛乳 きりぼしだいこんい ぎもくたまごや 切干大根入り五目玉子焼き み 実だくさんみそ汁 みかん	とりにく ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ とうふ みそ	こめ もちごめ さとう こめぬかあぶら さつま芋	ほししいたけ しめじ えのきたけ さやいんげん にんじん ねぎ きりぼしだいこん かぶ たまねぎ ごまつな みかん	619	16.2	27.8	2.8
28 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 に さばのみそ煮 さばにわん 沢煮焼	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ だいこん えのきたけ さやいんげん	584	18.2	28.5	2.9

※ 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	612	16.1	31.0	2.3	334	90	2.3	212	0.26	0.45	14	4.8
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

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

早寝早起朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



<今月の給食目標>

かんしゃ きもち
感謝の気持ちで食事をしよう