

令和7年

## 11月献立表



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

光が丘春の風小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量		
		日	曜	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 (%)
5	水 ごはん 牛乳 キャベツたっぷりミートローフ 切干大根とわかめのみそ汁 くだもの（みかん）	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 みそ わかめ	米 パン粉 じゃが芋	キャベツ にんじん コーン グリンピース 切干大根 ねぎ みかん	660	17.2	29.5			
6	木 米粉ハヤシライス ミルクコーヒー アップルソース サラダ	牛肉 コーヒー牛乳 ひよこ豆	米 米油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース 生姜 キャベツ ブロッコリー りんご	689	13.9	29.3			
7	金 ココア揚げパン 牛乳 ミートボールスープ ツナドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ缶	ねじりパン 粉糖 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋 オリーブ油	にんにく たまねぎ バセリ キャベツ トマトピューレ にんじん 小松菜 もやし	601	16.6	44.3			
10	月 キムチチャーハン 牛乳 春雨入り中華スープ 大学芋	焼き豚 牛乳 豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 ごま ごま油 春雨 油 さつま芋 みずあめ	にんじん ねぎ キムチ 生姜 干しいたけ 白菜 たまねぎ チンゲンサイ	615	12.4	28.0			
11	火 味噌ラーメン 牛乳 ごまだれサラダ うずら煮たまご	みそ 豚肉 牛乳 うずら卵	中華めん 米油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく にんじん 白菜 たまねぎ きくらげ キャベツ もやし ねぎ きゅうり コーン	572	17.3	30.4			
12	水 ごはん しそひじきふりかけ 炒り豆腐 牛乳 和風サラダ	牛乳 ひじき かつお節 鶏肉 豆腐 卵 ちりめんじゃこ	米 ごま 砂糖 米油 こんにゃく ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 小松菜 ほうれん草 もやし	625	19.3	34.4			
13	木 大豆入り昆布ごはん 牛乳 魚のゆず味噌焼き むらくも汁	鶏肉 大豆 昆布 油揚げ 牛乳 さば みそ 豆腐 卵	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉	干しいたけ にんじん 生姜 ゆず たけのこ 白菜 えのきたけ 大根 ねぎ	610	20.3	38.5			
14	金 プルコギ丼 牛乳 ワンタンスープ くだもの（柿）	豚肉 牛乳 鶏肉	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま ワンタンの皮	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく にら 白菜 ねぎ 柿	648	17.0	25.0			
17	月 コーンピラフ 牛乳 ハムと卵のキッシュ ABCスープ	鶏肉 牛乳 ハム 生クリーム 卵 チーズ ベーコン	米 米油 バター じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん 小松菜 マッシュルーム コーン グリンピース ピーマン	664	16.3	40.3			
18	火 春の風小学校15周年お祝い献立 ごはん 牛乳 こづゆ せんざんき（鶏の唐揚げ） キャベツのレモン和え	牛乳 鶏肉 貝柱 油揚げ	米 ごま 片栗粉 米油 砂糖 里芋 しらたき 焼きふ	生姜 キャベツ きゅうり にんじん レモン 大根 きくらげ 小松菜	622	15.4	36.3			
19	水 麻婆豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら きゅうり もやし キャベツ	627	16.7	33.0			
20	木 ラーブ 牛乳 ひじきのピリッサラダ ニラ玉スープ	豚肉 牛乳 ひじき まぐろ缶 鶏肉 豆腐 卵	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ レモン 葉ねぎ きゅうり もやし にんじん にら	619	17.4	35.5			
21	金 ミルクパン 牛乳 白身魚のトマトソース焼き ワインナーポテト ペイザンヌスープ	牛乳 タラ チーズ ワインナー ベーコン 鶏肉	ミルクパン パン粉 米油 じゃが芋	トマト缶 たまねぎ コーン グリンピース にんにく にんじん キャベツ かぶ	604	21.3	38.0			
25	火 コーン茶めし 牛乳 おでん みそボテト	牛乳 つみれ さつま揚げ 竹輪 うずら卵 みそ	米 発芽玄米 バター 砂糖 こんにゃく ちくわぶ 米油 ごま じゃが芋 小麦粉	コーン にんじん 大根	591	13.1	27.4			
26	水 親子丼 牛乳 どさんこ汁 くだもの（りんご）	鶏肉 卵 牛乳 豚肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 バター	たまねぎ にんじん ねぎ みつば にんにく 生姜 キャベツ コーン りんご	656	16.3	28.3			
27	木 ほうとう風うどん 牛乳 キャベツの甘味噌かけ 小松菜蒸しパン	鶏肉 油揚げ 牛乳 みそ 卵 チーズ	うどん 米油 里芋 こんにゃく 砂糖 ごま油 小麦粉	ごぼう にんじん 大根 白菜 かぼちゃ ねぎ キャベツ 小松菜	617	15.0	31.4			
28	金 ごはん 牛乳 いかのかりんとう揚げ 切干と胡瓜のごま酢和え さつま芋と豆麹の味噌汁	牛乳 いか みそ わかめ	米 片栗粉 米油 砂糖 さつま芋 ごま 焼きふ	生姜 切干大根 きゅうり もやし たまねぎ ほうれん草 ねぎ	616	17.7	22.2			

※ 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17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	626	16.7	32.4	2.6	333	93	2.3	224	0.30	0.45	18	5.5