

令和7年

11月献立表

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

光が丘春の風小学校

実施日	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 (%)
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) <small>6年生 リクエスト4位 & 給食委員会 リクエスト5位</small>	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 みそ わかめ	米 パン粉 ジャガイモ	キャベツ にんじん コーン グリーンピース 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 <small>6年生 リクエスト & 給食委員会 リクエスト3位</small>	牛肉 コーヒー牛乳 ひよこ豆	米 米油 ジャガイモ 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 グリーンピース 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 <small>6年生 リクエスト</small>	牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ缶	ねじりパン 粉糖 砂糖 米油 片栗粉 ジャガイモ オリーブ油	にんにく たまねぎ パセリ 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 <small>6年生リクエスト</small>	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 <small>6年生リクエスト</small>	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 ワナタンスープ くだもの(柿)	豚肉 牛乳 鶏肉	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま ワナタンの皮	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 <small>6年生 リクエスト</small>	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 ジャガイモ 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 グリーンピース 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 ごまごはん 牛乳 こつゆ せんざんき(鶏の唐揚げ) キャベツのレモン和え <small>6年生リクエスト</small>	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	ラップ 牛乳 ひじきのピリッとサラダ 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 ウインナーポテト ペイザンヌスープ	牛乳 タラ チーズ ウインナー ベーコン 鶏肉	ミルクパン パン粉 米油 ジャガイモ	トマト缶 たまねぎ コーン グリーンピース 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 みそポテト <small>6年生 リクエスト</small>	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 ジャガイモ 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) <small>6年生リクエスト</small>	鶏肉 卵 牛乳 豚肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 米油 ジャガイモ 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 さつま芋と豆麴の味噌汁 <small>6年生リクエスト</small>	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