令和8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(%)
4	水	ごはん　牛乳　魚の照り焼き キャベツのレモン和え けんちん汁	牛乳　鮭　鶏肉　豆腐	米　砂糖　米油 こんにゃく　里芋	キャベツ　きゅうり　にんじん レモン　ごぼう　大根　ねぎ	577	20.3	26.4
5	木	味噌ラーメン　牛乳（6年生リクエスト） 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　もやし　白菜 にんじん　たまねぎ　きくらげ ねぎ　小松菜　きゅうり　コーン	572	17.6	31.0
6	金	ごはん　牛乳 いかのかりんとう揚げ（6年生&給食委員会リクエスト） キャベツのごま酢あえ さつま芋と豆麸の味噌汁	牛乳　いか みそ　わかめ	米　片栗粉　米油 砂糖　ごま さつま芋　焼きふ	生姜　キャベツ　もやし にんじん　たまねぎ ほうれん草　ねぎ	611	17.9	22.5
9	月	ココア揚げパン（6年生&給食委員会リクエスト） 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　にんじん キャベツ　トマトピューレ パセリ粉　小松菜　もやし	601	16.6	44.3
10	火	コーンピラフ　牛乳 ハムと卵のキッシュ ミネストローネ	鶏肉　牛乳　ハム 生クリーム　卵 チーズ　大豆	米　米油　バター じゃが芋　砂糖 マカロニ	たまねぎ　マッシュルーム　コーン グリンピース　にんじん　ピーマン パセリ粉　にんにく　セロリー トマト缶　トマトピューレ	652	17.7	37.1
11	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
12	木	米粉ハヤシライス ミルクコーヒー（6年生リクエスト） 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 生姜　マッシュルーム　キャベツ トマトピューレ　りんご グリンピース　ブロッコリー	689	13.9	29.3
13	金	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　卵	米　もち米　米油 砂糖　片栗粉	干ししいたけ　にんじん 生姜　ゆず　たけのこ　白菜 えのきたけ　大根　ねぎ	603	20.1	38.2
16	月	ラープ（世界の料理～ラオス～） 牛乳　ビーフンスープ 青菜ともやしのピリッとサラダ	豚肉　牛乳　豚肉	米　もち米　米油　砂糖 ビーフン　ごま油	にんにく　たまねぎ　レモン 葉ねぎ　生姜　空心菜　もやし にんじん　白菜　干ししいたけ 小松菜　ねぎ　チンゲンサイ	587	15.6	32.8
17	火	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　ホキ　チーズ ウインナー　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	593	21.5	38.7
18	水	親子どん　牛乳 どさんこ汁 果物（りんご）（6年生リクエスト）	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
19	木	キムチチャーハン（6年生リクエスト） 牛乳　春雨入り中華スープ 大学芋（6年生リクエスト）	焼き豚　牛乳 鶏肉　豆腐	米　米油　砂糖　ごま ごま油　春雨　油 さつま芋　水あめ	にんじん　ねぎ　キムチ 生姜　干ししいたけ　白菜 たまねぎ　チンゲンサイ	600	12.7	27.2
20	金	ごはん　しそひじきふりかけ 牛乳　炒り豆腐 和風サラダ	牛乳　ひじき　鶏肉 かつお節　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　干ししいたけ ほうれん草　小松菜　もやし	625	19.3	34.4
24	火	コーン茶めし　牛乳 おでん みそポテト（6年生リクエスト）	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
25	水	プルコギ丼　牛乳 ワンタンスープ 果物（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
26	木	パエリア（6年生リクエスト） 牛乳　ＡＢＣスープ パリパリサラダ（6年生リクエスト）	鶏肉　えび　いか あさり　牛乳　ベーコン	米　米油　バター じゃが芋　マカロニ オリーブ油　ごま油 砂糖　ワンタンの皮	にんにく　たまねぎ　小松菜 マッシュルーム　グリンピース 赤ピーマン　にんじん　大根 キャベツ　きゅうり　生姜	587	18.5	30.7
27	金	ほうとううどん　牛乳 キャベツの甘味噌かけ 小松菜蒸しパン（6年生リクエスト）	鶏肉　油揚げ　牛乳 みそ　卵　チーズ	ほうとう　米油 こんにゃく　里芋 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	632	14.4	30.9
30	月	ごはん　牛乳（ねり丸キャベツの一斉給食） 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 果物（みかん）（6年生リクエスト）	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

※　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	617	17.0	31.4	2.5	332	93	2.5	229	0.30	0.45	18	5.5