

令和7年

11月献立表

石神井小学校

| 実施日<br>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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
| 4 火        | ごはん ★ぎゅうにゅう<br>★めかじきのにんにく味噌焼き<br>ごぼうチップス ★かきたまわかめ汁          |  | ★ぎゅうにゅう ★かじき みそ とり<br>く とうふ ★たまご わかめ                         | こめ さとう かたくりこ あぶら                                        | にんにく ねぎ ごぼう たまねぎ にんじ<br>ん えのきたけ                                                | 577           | 18.0         | 31.4      | 2.0       |
| 5 水        | ～5年 移動教室～<br>★練馬スパゲティー ★ぎゅうにゅう<br>コーンと野菜のソテー ★キャロットケーキ      |  | ★まぐろ ★まぐろかん のり ★ぎゅう<br>にゅう ★たまご とうにゅう                        | スパゲティ こめぬかあぶら さとう こ<br>むぎこ ★バター                         | だいこん にんにく キャベツ こまつな<br>コーン にんじん                                                | 627           | 16.3         | 39.2      | 2.3       |
| 6 木        | ～5年 移動教室～<br>ごまわかめご飯 ★ぎゅうにゅう<br>★厚焼き玉子 キャベツ汁(豆腐入り)          |  | たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう<br>とりひきにく ★たまご ぶたにく とう<br>ふ みそ            | こめ しろごま こめぬかあぶら さとう<br>こんにゃく じゃがいも ごまあぶら                | にんじん たまねぎ ほししいたけ にん<br>にく キャベツ ひらたけ こまつな                                       | 563           | 17.8         | 31.8      | 2.4       |
| 7 金        | ～5年 移動教室～<br>豚キムチ丼 ★ぎゅうにゅう<br>ウエーブワンドンのスープ なし               |  | ぶたにく レンズまめ ★ぎゅうにゅう<br>とりにく                                   | こめ むぎ こめぬかあぶら さとう しろ<br>すりごま かたくりこ ごまあぶら<br>ウエーブワンドン    | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>キムチ ねぎ こまつな ほししいたけ は<br>くさい にら なし                       | 567           | 15.7         | 29.0      | 1.9       |
| 10 月       | ★アップルシナモントースト<br>★ぎゅうにゅう ポークピーズ<br>★枝豆のコロコロサラダ              |  | ★ぎゅうにゅう ぶたにく だいず                                             | ★はいがパン マーガリン りんご はち<br>みつ こめぬかあぶら じゃがいも さと<br>う         | りんごかん にんにく たまねぎ セロ<br>リー にんじん トマトかん トマト<br>ピューレ パセリ えだまめ きゅうり<br>キャベツ コーン ★りんご | 570           | 18.0         | 33.6      | 2.0       |
| 11 火       | ～4年 遠足～<br>混ぜ込みピビンバ ★ぎゅうにゅう<br>トックスープ きなこ豆                  |  | ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅう<br>にゅう とりにく いりだいず きなこ                      | こめ むぎ こめぬかあぶら さとう しろ<br>ごま ごまあぶら トック                    | にんにく しょうが にんじん もやし ほ<br>うれんそう ほししいたけ だいこん は<br>くさい                             | 592           | 16.2         | 31.9      | 2.2       |
| 12 水       | ★高野豆腐の卵とじ丼 ★ぎゅうにゅう<br>★練馬キャベツとかぶのサラダ<br>★りんご                |  | とりにく こうやどうふ ★ちくわ ★た<br>まご ★ぎゅうにゅう                            | こめ むぎ こめぬかあぶら さとう                                       | たまねぎ にんじん こまつな キャベツ<br>(じば) かぶ かぶ (は) ★りんご                                     | 559           | 16.6         | 30.4      | 1.4       |
| 13 木       | ～3年 遠足～<br>ごはん ★ぎゅうにゅう ★さばの味噌煮<br>磯辺和え なめこ豆腐のすまし汁           |  | ★ぎゅうにゅう ★さば みそ のり とり<br>にく とうふ                               | こめ さとう ごまあぶら こめぬかあぶ<br>ら                                | しょうが にんじん キャベツ こまつな<br>だいこん えのきたけ なめこ ねぎ                                       | 534           | 19.3         | 32.4      | 2.3       |
| 14 金       | 麻婆豆腐風ラーメン ★ぎゅうにゅう<br>★おさつバター                                |  | みそ ぶたひきにく とうふ ★ぎゅう<br>にゅう                                    | ちゅうかめん ごまあぶら こめぬかあ<br>ぶら かたくりこ さつまいも さとう ★<br>バター くらごま  | もやし こまつな しょうが ねぎ にんに<br>く たまねぎ にんじん ほししいたけ た<br>けのこ にら                         | 551           | 17.5         | 27.9      | 2.0       |
| 17 月       | ★パンブキンパン(うず巻き)<br>★ぎゅうにゅう ★ジャガイモのミートソース焼き<br>フレンチサラダ バインゼリー |  | ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★チー<br>ズ アガー                                  | ★パンブキンパン じゃがいも こめぬ<br>かあぶら さとう                          | にんにく にんじん たまねぎ トマト<br>ピューレ キャベツ こまつな きゅうり<br>バインアップルジュース                       | 570           | 16.8         | 30.9      | 2.3       |
| 18 火       | ごはん ★ぎゅうにゅう 鶏のから揚げ<br>小松菜のからし和え ごまみそ汁                       |  | ★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ<br>みそ                                     | こめ あぶら かたくりこ さとう じゃが<br>いも しろすりごま                       | しょうが にんにく にんじん もやし<br>キャベツ こまつな たまねぎ えのきた<br>け ねぎ                              | 613           | 16.4         | 36.1      | 2.1       |
| 19 水       | ごはん ★ぎゅうにゅう<br>★野沢菜とじゃこのふりかけ 肉じゃが<br>海藻サラダ                  |  | ★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ ぶ<br>たにく かいそう                               | こめ ごまあぶら さとう ごま こめぬか<br>あぶら じゃがいも こんにゃく ろごま             | のぎわな しょうが にんじん たまねぎ<br>さやいんげん キャベツ こまつな コー<br>ン                                | 545           | 14.4         | 25.1      | 2.1       |
| 20 木       | ごはん ★ぎゅうにゅう ★鮭の照焼き<br>野菜のごまだれ和え さつまい                        |  | ★ぎゅうにゅう ★さけ ぶたにく こん<br>ぶ みそ                                  | こめ さとう かたくりこ しろすりごま<br>しろごま(ねり) こめぬかあぶら さつ<br>まいも ごまあぶら | しょうが にんじん キャベツ ブロッコ<br>リー だいこん こまつな                                            | 565           | 18.1         | 30.6      | 1.9       |
| 21 金       | ★二色丼(たまご・ツナそぼろ)<br>★ぎゅうにゅう<br>変わりきんぴらカレー風味 かぶの味噌汁           |  | ★まぐろ ★まぐろかん こうやどうふ<br>★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく 冷<br>凍くきわかめ あぶらあげ みそ | こめ むぎ こめぬかあぶら さとう じゃ<br>がいも しろごま                        | しょうが にんじん だいこん えのきた<br>け かぶ ねぎ かぶ (は)                                          | 567           | 17.6         | 32.9      | 2.3       |
| 25 火       | きびゆかりごはん ★ぎゅうにゅう<br>ごぼう入り鶏つくね 白玉団子汁                         |  | ★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず<br>とりにく                                   | こめ きび パンこ ごまあぶら かたくり<br>こ さとう こめぬかあぶら じゃがいも<br>しらたまだんご  | しょうが ごぼう たまねぎ にんじん だ<br>いこん えのきたけ こまつな                                         | 602           | 18.3         | 27.7      | 2.4       |
| 26 水       | チキンカレーライス ★ぎゅうにゅう<br>★ブロッコリーサラダ みかん                         |  | とりにく ★ぎゅうにゅう                                                 | こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむ<br>ぎ りんご さとう                        | にんにく にんじん たまねぎ ブロッコ<br>リー キャベツ きゅうり ★りんご みか<br>ん                               | 671           | 12.6         | 29.1      | 2.1       |
| 27 木       | ★さんまの蒲焼き丼 ★ぎゅうにゅう<br>切干大根のサラダ<br>野菜とあさりの味噌汁                 |  | ★さんま ★ぎゅうにゅう あさり みそ                                          | こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう<br>しろごま ごまあぶら しろすりごま                | きりぼしだいこん にんじん もやし<br>きゅうり キャベツ ねぎ                                              | 594           | 15.2         | 35.5      | 2.4       |
| 28 金       | ごはん ★ぎゅうにゅう<br>鶏肉の味噌漬け焼き 和風ポテトサラダ<br>五目汁                    |  | ★ぎゅうにゅう とりにく みそ ハム の<br>り あぶらあげ                              | こめ さとう こめぬかあぶら かたくり<br>こ じゃがいも ごまあぶら しろすりご<br>ま ちくわぶ    | しょうが にんじん キャベツ きゅうり<br>だいこん はくさい こまつな                                          | 582           | 18.0         | 32.2      | 2.0       |

※ 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

★…食物アレルギー対応を行っている食材、献立

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 581             | 16.8         | 31.6      | 2.1          | 309           | 84             | 2.2       | 201              | 0.26           | 0.45           | 14            | 5.7         |