令和8年　11月献立表

石神井小学校

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(%)	塩分(g)
2	月	★ココア揚げパン ★牛乳 ワンタンスープ コーンポテト	★だっしふんにゅう ★牛乳 レンズまめ ぶたひきにく	あぶら ★ミルクパン グラニューとう ごまあぶら ワンタンのかわ じゃがいも マヨネーズ（エッグフリー）	にんじん はくさい もやし ねぎ にら しょうが にんにく コーン パセリ	567	14.2	32.4	2.2
4	水	★豚ニラキムチ丼 ★牛乳 ピリ辛きゅうり あさりと厚揚げのスープ	ぶたにく レンズまめ ★牛乳 あさり あつあげ わかめ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ★しろごま ★しろすりごま かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが もやし にんじん キムチ にら きゅうり たまねぎ	554	17.4	30.2	2.3
5	木	ごはん ★牛乳 ★さばのゆず味噌焼き 磯辺和え すまし汁(わかめ・豆腐)	★牛乳 さば みそ のり とりにく とうふ あぶらあげ わかめ	こめ さとう こめぬかあぶら	しょうが ★ゆず にんじん キャベツ こまつな だいこん えのきたけ ねぎ	554	20.0	33.5	2.3
6	金	~読書旬間コラボメニュー~ ほしじいたけのスタミナご飯 ★牛乳 ★ししゃもの青のり焼き いものこ汁(味噌) ★チルドパイン	ぶたひきにく ★牛乳 ★ししゃも あおのり とりにく みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう さといも	にんにく ごぼう にんじん ほししいたけ えだまめ だいこん まいたけ ねぎ ★れいとうパイン	554	18.3	31.5	2.2
9	月	ドライカレー ★牛乳 ★豆豆サラダ ★かき	ぎゅうミンチ レンズまめ かつおぶし ★牛乳 だいず	こめ むぎ こめぬかあぶら こめこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ピーマン えだまめ きゅうり キャベツ コーン ★りんご ★かき	633	14.4	26.0	2.2
10	火	~読書旬間コラボメニュー~ こまったさんの麻婆豆腐風ラーメン ★牛乳 カラフルポテト ★みかん	みそ ぶたひきにく レンズまめ とうふ ★牛乳	ちゅうかめん ごまあぶら こめぬかあぶら かたくりこ じゃがいも マヨネーズ（エッグフリー）	もやし こまつな しょうが ねぎ にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ にら コーン グリンピース ★みかん	626	16.9	30.5	2.1
11	水	ごはん ★牛乳 ★野沢菜とｼﾞｬｺのふりかけ じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 パリパリサラダ	★牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく こうやどうふ	こめ ごまあぶら さとう ★ごま こめぬかあぶら じゃがいも ワンタンのかわ あぶら はちみつ	のざわな たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	596	15.2	31.0	2.2
12	木	ごはん ★牛乳 ★ソイの味噌チーズ焼き ★れんこん入りひじき煮 すまし汁	★牛乳 めばる みそ ★チーズ ひじき あぶらあげ ★まぐろ とりにく あつあげ わかめ	こめ マヨネーズ（エッグフリー） さとう こめぬかあぶら こんにゃく ごまあぶら	にんにく パセリ にんじん れんこん ほししいたけ さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ	572	19.2	35.4	2.1
13	金	~読書旬間コラボメニュー~ ★あぶたま丼 ★牛乳 レモン和え ばばばあちゃんのおもちつきよりセレクトおもち	あぶらあげ ちくわ ★たまご ★牛乳 きなこ あずき	こめ むぎ さとう こめぬかあぶら しらたまだんご グラニューとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ グリンピース キャベツ しめじ こまつな レモン	644	16.0	26.1	1.8
16	月	豚肉ともやしのコチュジャン丼 ★牛乳 わかめサラダ オレンジゼリー	ぶたにく レンズまめ みそ ★牛乳 わかめ アガー	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ごぼう ピーマン もやし キャベツ こまつな たまねぎ オレンジジュース	576	15.6	26.6	1.5
17	火	ごはん ★牛乳 のりとひじきの佃煮 ★切干大根入り卵焼き みぞれ汁	★牛乳 ほしのり ひじき とりひきにく ★たまご とうふ かまぼこ	こめ さとう こめぬかあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん えのきたけ だいこん ねぎ こまつな	570	19.0	29.4	2.3
18	水	ごはん ★牛乳 肉豆腐 揚げじゃがサラダ	★牛乳 ぶたにく やきとうふ	こめ こめぬかあぶら こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ さやいんげん キャベツ こまつな	574	16.9	32.8	2.0
19	木	★胚芽パン(結び) ★東京牛乳 ★ジャガイモのミートソース焼き ★わかめとツナのサラダ	★牛乳 ぶたひきにく レンズまめ ★チーズ わかめ ★まぐろ	★はいがパン じゃがいも こめぬかあぶら さとう ごまあぶら ★しろごま ★しろすりごま	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ こまつな	594	18.8	35.5	2.4
20	金	ごはん ★牛乳 ★鮭の照りマヨ焼き ★白菜のごま酢和え 白玉団子汁	★牛乳 ★さけ かつおぶし とりにく レンズまめ	こめ マヨネーズ（エッグフリー） さとう ★しろごま こめぬかあぶら じゃがいも しらたまだんご	しょうが にんにく はくさい にんじん こまつな えのきたけ だいこん ねぎ	594	17.2	28.6	1.9
24	火	ごはん ★牛乳 お好みバーグ 豆腐春雨スープ	★牛乳 ぶたひきにく だいず あおのり かつおぶし とりにく とうふ	こめ パンこ かたくりこ さとう はちみつ こめぬかあぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ キャベツ しょうが にんじん はくさい こまつな	591	17.9	30.9	2.2
25	水	豚丼 ★牛乳 ★ブロッコリーとキャベツのサラダ さつま芋と野菜のみそ汁	ぶたにく ★牛乳 あぶらあげ みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら こんにゃく さとう さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり ★りんご こまつな	559	16.6	29.3	2.3
26	木	~練馬きゃべつ一斉給食・展覧会メニュー~ ★国産小麦食パン ★牛乳 手作りりんごジャム 秋の香りシチュー(豆乳) 練馬キャベツのアイディアひらめき星サラダ	★牛乳 とりもも レンズまめ とうにゅう	★こくさんこむぎこパン りんご さとう こーんすたーち こめぬかあぶら さつまいも とうにゅうバター こむぎこ あぶら こめこマカロニ	りんごかん りんごジュース にんにく マッシュルーム たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう キャベツ（いっせいきゅうしょく） こまつな	620	14.3	34.3	2.1
27	金	★さんまの蒲焼き丼 ★牛乳 ★大根サラダ 野菜とあさりの味噌汁	さんま ★牛乳 あさり みそ	こめ むぎ あぶら こめこ かたくりこ さとう ★しろごま ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん キャベツ ねぎ	587	15.2	35.6	2.2

大豆ウィーク

3年生の国語「ずがたを変える大豆」にあわせ、毎日違う形で大豆が登場します

※　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

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(μgRAE)	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	587	16.8	31.0	2.1	335	85	2.7	201	0.29	0.45	17	5.8