

令和7年11月献立表													石神井東小学校			
実施日		献立名	牛乳	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	1人1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)						
4	火	★1 ノラネコぐんだんのエビカレー ハムとキャベツのコールスローサラダ りんご	○	えび いか あさり だいず ぎゅうにゅう ハム	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり こまつな りんご	597	15.5	27.6	2.3						
5	水	ごま麦ご飯 おろしそきのこハンバーグ ★1 14ひきのかぼちゃとマカロニの クリームシチュー	○	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ だいず とりにく なまクリーム	せいはくまい おおむぎ しろごま サラダあぶら パンこ さとう かたくりこ マカロニ こむぎこ バター	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ しそ しめじ えのきだけ だいこん にんにく しょうが かぼちゃ こまつな コーン	706	16.4	34.8	1.7						
6	木	★1 こまつたさんのミートソーススパゲティ キャベツとじゃこのガーリックソテー スイートポテト	○	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ なまクリーム	スパゲッティ サラダあぶら さとう こむぎこ さつまいも バター	パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー しめじ ほうれんそう トマトピューレ キャベツ ブロッコリー カリフラワー こまつな	663	17.9	29.9	2.5						
7	金	麦ご飯 ★1 11ひきのねこのじゃがいもコロッケ 秋野菜のカレーさんぴら 切り干しだいこん 切干大根とわかめの味噌汁	○	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	せいはくまい おおむぎ じゃがいも サラダあぶら マッシュポテト こむぎこ パンこ さとう こんにゃく	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう れんこん こまつな キャベツ きりぼしだいこん ねぎ	684	14.5	25.7	3.2						
10	月	セルフいちごジャムパン じゃが芋のチーズ焼き ★2 チリコンカン	○	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ だいず ぶたひきにく なまクリーム	むえんパン いちごジャム サラダあぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	にんにく たまねぎ さやいんげん パセリ セロリー しょうが にんじん こまつな しめじ トマトかん トマトピューレ	653	16.2	37.9	2.0						
11	火	麦ご飯 いなだの竜田揚げ ひじきいりごま酢サラダ ほうれん草と卵の味噌汁	○	ぎゅうにゅう いなだ ひじき あぶらあげ とりにく たまご みそ	せいはくまい おおむぎ かたくりこ サラダあぶら しろすりごま さとう さつまいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな はくさい たまねぎ だいこん ほうれんそう しめじ	625	18.1	34.7	2.2						
12	水	★3 ねりまるキャベツのブルコギ丼 トックいりクリームコーンスープ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら しろごま さとう じゃがいも トック かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ キャベツ あかピーマン チンゲンサイ なら りんご キャベツ こまつな コーン	614	18.3	24.5	2.9						
13	木	わかめとコーンのしょうゆラーメン ウインナーポテト 夕焼けゼリー	○	ぶたにく なんと あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう ウインナー かんてん	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが もやし はくさい こまつな ねぎ コーン たまねぎ にんじん パセリ オレンジジュース	569	16.7	29.1	2.5						
14	金	とうきびご飯 ししゃものごま焼き 小松菜とさつま揚げの千草あえ きりたんぼ汁	○	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ ぶたにく	せいはくまい もちごめ きび しろごま くるごま ごまあぶら さとう サラダあぶら きりたんぼ さといも	コーン キャベツ にんじん だいこん こまつな たまねぎ ねぎ ほししいたけ	572	16.5	27.7	2.5						
17	月	中華おこわ 八珍豆腐 ★4 みそポテト	○	とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いか えび かまぼこ みそ	せいはくまい もちごめ さとう サラダあぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも こむぎこ	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが はくさい たまねぎ こまつな	672	18.0	24.8	2.1						
18	火	麦ご飯 魚の紅葉焼き 旬野菜のごまみそあえ 五目さつま汁	○	ぎゅうにゅう たら ツナ みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	せいはくまい おおむぎ しろごま マヨネーズ(エッグフリー) さとう サラダあぶら さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ごぼう れんこん さやいんげん はくさい こまつな	582	18.8	30.0	2.1						
19	水	麦ご飯 ★5 チキンチキンごぼう 塩昆布サラダ なめことかぼちゃの味噌汁	○	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ のり しおこんぶ あつあげ みそ こんぶ	せいはくまい おおむぎ かたくりこ サラダあぶら さとう ごまあぶら	ごぼう えだめめ キャベツ だいこん にんじん こまつな はくさい たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう なめこ	621	18.5	25.9	2.1						
20	木	メキシカンライス ポパイキッシュ 白菜と長ねぎのスープ	○	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりひきにく チーズ たまご なまクリーム とりにく あぶらあげ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン コーン ほうれんそう はくさい ねぎ だいこん こまつな しめじ	626	16.0	38.1	2.0						
21	金	麦ご飯 タンドリーチキン ビーンズ海藻サラダ 卵とパミセリのスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト かいそう ひよこめめ ぶたにく あつあげ たまご	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう さつまいも パミセリ かたくりこ	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり にんじん みずな キャベツ こまつな	584	19.0	27.1	2.2						
25	火	高菜しらすご飯 さばの香味焼き 青菜とおかかのおひたし 里芋の豚汁	○	とりひきにく しらすぼし とうふ ぎゅうにゅう さば かまぼこ かつおぶし ぶたにく みそ	せいはくまい おおむぎ ごまあぶら さとう しろごま サラダあぶら さといも	たかなづけ にんじん ねぎ しょうが キャベツ だいこん こまつな はくさい たまねぎ しめじ ほうれんそう	609	20.4	32.4	3.1						
26	水	親子丼 ウェーブワンタンスープ 花みかん	○	とりにく こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら こんにゃく さとう ウェーブワンタン しろごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ みつば しょうが キャベツ こまつな みかん	622	19.2	28.9	2.2						
27	木	小松菜チャーハン 豚すき煮 ツナとじゃが芋の中華炒め	○	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう やきとうふ ツナ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら ごまあぶら しらたき さとう じゃがいも	こまつな ねぎ にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ さやいんげん	611	18.6	32.0	1.9						
28	金	★6 ガパオライス 肉団子とビーフンのスープ	○	とりひきにく ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう きざみこんぶ あぶらあげ	せいはくまい おおむぎ さとう サラダあぶら かたくりこ じゃがいも ビーフン しろごま ごまあぶら	しょうが にんにく セロリー あかピーマン ピーマン きピーマン にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう キャベツ だいこん こまつな	620	18.8	32.1	1.9						
※ 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	624		17.6	30.2	2.3	350	103	2.5	233	0.31	0.46	15	6.2			

- ★1 石東小読書週間です。絵本の中に出てくるメニューを給食室で作り、紹介します。ぜひこの機会に絵本の中の世界を想像しながら、たくさんの本を読んでください。
- ★2 11月8日は「いい歯」の日です。豆をよく噛んで、あごを鍛えましょう！
- ★3 練馬区産キャベツの一斉給食です。11月は韓国料理「ブルコギ」をキャベツで作ります。
- ★4 埼玉県秩父地方のB級グルメ、「みそポテト」を再現します。
- ★5 11月の食育の日では、山口県のソウルフード「チキンチキンごぼう」を出します。
- ★6 同じアジアのタイの料理、「ガパオライス」を紹介します。