

令和8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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	はいが 胚芽パン ラザニア風ミートグラタン たまご 卵とキャベツのふわふわスープ		ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず チーズ とりにく あぶらあげ たまご	はいがパン サラダあぶら マカロニ バター こむぎこ パンこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマトかん パセリ セロリー キャベツ だいこん こまつな	655	19.5	38.6	2.6
4	水	むぎごはん ちくせんに いそか あ 麦ご飯 筑前煮 磯香和え もも 桃のカルピスゼリー		ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ あぶらあげ のり かんてん	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 さとう こまあぶら カルピス	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ だけのこ れんこん こまつな しめじ キャベツ きゅうり だいこん ももかん	585	14.4	20.6	1.8
5	木	むぎごはん さかな たつた あ 麦ご飯 魚の竜田揚げ こんさい 根菜のみそきんぴら えのきとみつばのすまし汁		ぎゅうにゅう メルルーサ とりひきにく みそ とりにく とうふ あぶらあげ	せいはくまい おおむぎ かたくりこ だいずあぶら サラダあぶら じゃがいも しろこま さとう やきふ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ れんこん えだまめ だいこん えのきたけ こまつな みつば	579	18.7	24.9	2.3
6	金	さんしやく 三色ビビンバ わかめと厚揚げの味噌汁		ぶたひきにく とりひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく わかめ あつあげ みそ こんぶ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら しらたき さとう じゃがいも こんにゃく	にんにく しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう はくさい だいこん ねぎ しめじ こまつな	624	19.7	35.8	2.1
9	月	むぎごはん ★1 骨太ふりかけ ひじき入り卵の甘酢あんかけ 白玉豚汁		ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし きざみこんぶ とりひきにく ひじき たまご ぶたにく 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 しらたまだんご	たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ にはら はくさい ごぼう ねぎ こまつな	599	17.5	31.1	2.2
10	火	むぎごはん てりやき豆腐ハンバーグ やさしい 野菜のパペロンチーノ炒め あさりのオニオンスープ		ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ ひじき とりにく あさり あつあげ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら パンこ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ねぎ れんこん にんにく キャベツ ほうれんそう だいこん しめじ こまつな パセリ	576	18.8	27.8	2.1
11	水	★2 番長の愛したカレーライス パリパリコーンサラダ		とりにく だいず なまクリーム ぎゅうにゅう	せいはくまい おおむぎ バター サラダあぶら じゃがいも こむぎこ さとう だいずあぶら ワンタンのかわ こまあぶら	パセリ 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 トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	637	12.2	32.5	2.2
12	木	やきふた 焼豚ひじきチャーハン ししゃものごま焼き 里芋と大根の旨煮		やきふた ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく さつまあげ ちくわ	せいはくまい おおむぎ さとう サラダあぶら こまあぶら くろこま しろこま こんにゃく さといも かたくりこ	しょうが にんにく にんじん ねぎ さやいんげん だけのこ きピーマン ほししいたけ だいこん たまねぎ こまつな	622	19.2	30.0	2.8
13	金	スパゲティパスカトーレ コールスローサラダ ★3 りんご?かもしれない (りんごのコンポート)		とりにく ツナ いか チーズ ぎゅうにゅう ハム	スパゲティ サラダあぶら こむぎこ バター グラニューとう	パセリ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう トマトかん トマトピューレ キャベツ ブロッコリー カリフラワー りんご	598	16.3	33.4	1.6
16	月	とり 鶏ごぼうのカレーピラフ はくさい 白菜のクリームシチュー スイートポテト		とりにく ぎゅうにゅう だいず なまクリーム	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら じゃがいも マカロニ こむぎこ バター さつまいも さとう	パセリ にんにく たまねぎ にんじん ごぼう コーン トマトピューレ しょうが はくさい こまつな しめじ	695	12.8	29.9	1.6
17	火	とり てりや ふうやうさい 鶏の照焼き丼 冬野菜のからしあえ さつま芋とトックのコンスープ		とりにく ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ ひよこめ	せいはくまい おおむぎ さとう こんにゃく かたくりこ こまあぶら さつまいも トック	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな キャベツ だいこん ほうれんそう コーン	633	19.8	20.8	2.2
18	水	たかな たまごい 高菜めし(卵入り) ぶたにく とうふ に はるさめ あまからいた 豚肉と豆腐のカレー煮 春雨の甘辛炒め		とりひきにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ	せいはくまい おおむぎ さとう サラダあぶら こんにゃく かたくりこ こまあぶら はるさめ しろこま	にんにく たかなづけ ねぎ だけのこ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう	591	17.9	27.3	2.4
19	木	むぎごはん ★4 ぶりの照り焼き かいそう だいこん しょうゆ 海藻と大根のごま醤油 はんぺんと青梗菜の味噌汁		ぎゅうにゅう ぶり かまぼこ かいそう かつおぶし とりにく はんぺん あぶらあげ みそ	せいはくまい おおむぎ さとう かたくりこ しろすりこま こまあぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが キャベツ にんじん だいこん きゅうり ねぎ はくさい チンゲンサイ	590	19.5	33.7	2.3
20	金	しお 塩バターコーンラーメン キャベツとツナのナムル マーラカオ(卵入り中華風カステラ)		ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう ツナ たまご なまクリーム	ちゅうかめん サラダあぶら バター しろすりこま しろこま さとう こむぎこ くらこま	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ もや にはら こまつな コーン きゅうり ほうれんそう えだまめ	658	14.9	35.6	2.6
24	火	きなこ あ 揚げパン イタリアンサラダ にくだんご 肉団子とビーフンのスープ		きなこ ぎゅうにゅう かんてん チーズ とりひきにく きざみこんぶ あぶらあげ	ミルクパン だいずあぶら さとう サラダあぶら かたくりこ じゃがいも ビーフン しろこま	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう にんにく ごぼう しょうが たまねぎ だいこん こまつな	604	16.4	40.4	2.3
25	水	むぎごはん すとり すーみーたん 麦ご飯 酢鶏 粟米湯		ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ あぶらあげ たまご	せいはくまい おおむぎ かたくりこ じゃがいも だいずあぶら サラダあぶら さとう はるさめ さつまいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ ピーマン あかピーマン しめじ キャベツ こまつな コーン	644	14.7	27.8	2.5
26	木	★5 ねり丸キャベツの回鍋肉丼 きゅうりのピリッとあえ 田舎汁		ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ハム とりにく あぶらあげ とうふ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも やきふ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ (いつせいきゅうしょく) だけのこ にんじん ほししいたけ もやし こまつな きゅうり だいこん ほうれんそう キャベツ ねぎ しめじ	617	17.7	28.2	3.0
27	金	むぎごはん さわら や 麦ご飯 鰯のマヨネーズ焼き そう あぶらあげ ほうれん草と油揚げのごまあえ 展覧会 のっぺい汁 ①		ぎゅうにゅう さわら チーズ あぶらあげ みそ とりにく とうふ	せいはくまい おおむぎ マヨネーズ(エッグフリー) さとう しろすりこま さといも こんにゃく でんぶん	たまねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな ほししいたけ	602	18.1	36.0	2.0
28	土	むぎごはん とりにく や 麦ご飯 鶏肉のレモンソース焼き カラフルポテト レンズ豆のスープ 展覧会② はな 花みかん		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ レンズまめ	せいはくまい おおむぎ さとう じゃがいも サラダあぶら	レモン にんじん えだまめ コーン キャベツ たまねぎ だいこん しめじ こまつな みかん	590	17.6	28.7	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19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 (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	616	17.1	30.7	2.2	343	95	2.4	237	0.27	0.47	14	5.7

11月に使用する主な野菜の生産地

牛乳「東京都他」、キャベツ「長野」、人参「北海道」、じゃが芋「北海道」、玉葱「北海道」、大根「北海道」、さつま芋「茨城」、きゅうり「群馬」、小松菜「埼玉」、ねぎ「秋田」