



令和7年度 11月の献立



上石神井小学校

実施日 曜	牛乳	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	総量 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3月			文化の日						
4火	○	マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物(りんご)	豚肉 黄だいず 米みそ 木綿豆腐 飲用牛乳(200ml) 【鶏ガラ】	無洗米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油 炒りごま	しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん たまねぎ 根深ねぎ にら だいこん きゅうり りんご	619	16.2	30.2	2.2
5水	○	たまごいりそぼろ丼 すいとん汁	鶏肉 鶏卵 飲用牛乳(200ml) 【かつお節 昆布】	無洗米 おおむぎ 米ぬか油 しらたき 上白糖 薄力粉 白玉粉	しょうが にんにく 干し椎茸 いんげん だいこん はくさい 根深ねぎ	584	16.4	27.3	2.0
6木	○	ご飯 豆腐と小松菜のみそ汁 さばの香味焼き だいこんの煮物	飲用牛乳(200ml) さば 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 【かつお節】	無洗米 上白糖 炒りごま ごま油 米サラダ油 でん粉	しょうが 根深ねぎ にんじん だいこん えのきたけ こまつな	620	19.6	37.5	2.1
7金	○	ポークストロガノフ フレンチサラダ フライドポテト	豚肉 飲用牛乳(200ml) 【豚骨 鶏ガラ】	無洗米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 薄力粉 米サラダ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん 根深ねぎ しょうが トマト加工品 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	650	12.9	32.1	2.1
10月	○	わかめご飯 豚肉とじゃがいものみそ煮 じゃこ入り和え物	わかめご飯の素 豚肉 黄だいず 飲用牛乳(200ml) 米みそ しらす干し 【かつお節】	無洗米 おおむぎ 炒りごま 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも 上白糖 ごま油	ごぼう にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ	578	15.9	25.2	2.1
11火	○	パンプキンパン 野菜スープ ペンネのミートソースグラタン	飲用牛乳(200ml) ベーコン 豚肉 ピザチーズ 【鶏ガラ】	パンプキンパン ベンネマカロニ 米サラダ油 上白糖 薄力粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト加工品 パセリ 根深ねぎ しょうが スイートコーン キャベツ	560	16.2	33.8	2.8
12水	○	ホイコーロー丼 たまごスープ 夕焼けゼリー ●練馬区産キャベツ・青ねぎ	豚肉 米みそ 飲用牛乳(200ml) 鶏卵 わかめ 粉寒天 【鶏ガラ】	無洗米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 炒りごま でん粉	しょうが にんにく にんじん 根深ねぎ キャベツ 青ピーマン たまねぎ えのきたけ オレンジジュース	581	15.6	27.0	2.4
13木	○	麦ご飯 田舎汁 鮭の紅葉焼き おかかあえ	飲用牛乳(200ml) さけ 糸割り 鶏肉 米みそ 【かつお節】	無洗米 おおむぎ じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 炒りごま 米ぬか油 こんにゃく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん 根深ねぎ	557	20.0	26.8	2.0
14金	○	ピピンパチャーハン 中華スープ 果物(みかん)	豚肉 米みそ 鶏卵 鶏肉 飲用牛乳(200ml) 【鶏ガラ】	無洗米 おおむぎ 米サラダ油 ごま油 米ぬか油 でん粉	にんにく しょうが にんじん はくさい 緑豆もやし こまつな 根深ねぎ たけのこ はくさい 根深ねぎ みかん	536	15.9	29.7	2.2
17月	○	麦ご飯 かみかみふりかけ いも煮 からしあえ	飲用牛乳(200ml) しらす干し 花かつお 刻み昆布 豚肉 生揚げ 【かつお節】	無洗米 おおむぎ 米サラダ油 炒りごま 上白糖 ごま油 こんにゃく さといも	ごぼう にんじん だいこん しめじ 根深ねぎ キャベツ こまつな	577	17.7	29.6	2.2
18火	○	麦ご飯 たぬき汁 魚と野菜の五色和え	飲用牛乳(200ml) かつお 黄だいず 米みそ 【削り節】	無洗米 おおむぎ でん粉 さつまいも 上白糖 米ぬか油 こんにゃく	しょうが にんじん いんげん ごぼう だいこん えのきたけ 根深ねぎ こまつな	598	18.5	23.8	1.8
19水	○	みそラーメン ツナとじゃがいもの中華炒め	豚肉 黄だいず 米みそ ツナ 飲用牛乳(200ml) 【豚骨 鶏ガラ】	蒸し中華めん 米ぬか油 ごま油 上白糖 じゃがいも	しょうが 根深ねぎ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな スイートコーン缶詰	535	17.9	33.6	2.7
20木	○	麦ご飯 吉野汁 さばのみそだれ のり和え	飲用牛乳(200ml) さば 米みそ 刻みのり 鶏肉 木綿豆腐 【かつお節 昆布】	無洗米 おおむぎ でん粉 上白糖	キャベツ にんじん こまつな えのきたけ 根深ねぎ	563	19.4	31.7	2.2
21金	○	鶏ごぼうピラフ かぶとベーコンのスープ オムレツ・ケチャップソース	鶏肉 飲用牛乳(200ml) 鶏卵 ベーコン 【鶏ガラ】	無洗米 米ぬか油 じゃがいも	にんにく ごぼう にんじん パセリ たまねぎ かぶ 根深ねぎ しょうが	584	16.4	35.8	2.8
24月			勤労感謝の日 振り替え休日						
25火	○	麦ご飯 あったか汁 鶏肉のみそ焼き キャベツとわかめの甘酢あえ	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 米みそ わかめ 油揚げ 【かつお節 昆布】	無洗米 おおむぎ でん粉 ごま油 炒りごま 上白糖	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう にんじん だいこん えのきたけ 根深ねぎ	582	17.7	33.6	2.1
26水	○	秋野菜のカレーライス こんにゃくサラダ	鶏肉 飲用牛乳(200ml) 【鶏ガラ 豚骨】	無洗米 おおむぎ 米ぬか油 さつまいも 薄力粉 ざらめ糖 こんにゃく 米サラダ油 上白糖	にんにく にんじん たまねぎ れんこん しめじ キャベツ きゅうり	625	11.9	31.5	1.9
27木	○	こぎつね寿司 うすくず汁 いかの竜田揚げ	油揚げ 飲用牛乳(200ml) 鶏肉 いか 【かつお節】	無洗米 上白糖 でん粉 薄力粉	にんじん いんげん だいこん えのきたけ はくさい 根深ねぎ しょうが にんにく	629	17.7	31.6	2.6
28金	○	秋のスパゲッティ コーンサラダ 米粉の抹茶ケーキ	ベーコン 刻みのり 鶏卵 のり 飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳	スパゲッティ 米サラダ油 上白糖 米粉 米ぬか油 粉糖	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ぶなしめじ ほうれんそう キャベツ スイートコーン缶詰	607	14.6	33.4	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

※ 【 】でだしやスープをとっています。

10月の主な産地

牛乳	東京都、群馬県、山梨県、群馬県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道
小松菜	足立区 ほうれん草 千葉
しょうが	茨城 白菜 長野
ごぼう	宮崎 青梗菜 茨城
ねぎ	山形 なら 茨城
にんじん	北海道 ぎゅうり 千葉

11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)
平均値	588	16.6	30.8	2.2	325	89
11月	炭水化物 (g)	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	2.1	231	0.27	0.45	15	5.8

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー値が今までより低く算出されます。学校給食実施率は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで取組計画のみ記載します。

