

# 家庭数

# 令和7年 11月分 予定献立表

上石神井北小学校

| 日         | 献立名                                                                | 主 な 材 料 と そ の 働 き                      |                                             |                                    |                                 |                            |                        | 栄 養 価                                                    |     |      |     |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------|-----|------|-----|
|           |                                                                    | おもにエネルギーのもとになる食品                       | おもに体をつくるもとになる食品                             | おもに体の調子を整えるもとになる食品                 | たんぱく質                           | たんぱく質                      | たんぱく質                  | (kcal)                                                   | (%) | (g)  |     |
| 3<br>(月)  |                                                                    | 文化の日                                   |                                             |                                    |                                 |                            |                        |                                                          |     |      |     |
| 4<br>(火)  | <div>牛乳</div> <div>十三夜</div> <div>あおだいずごはん</div>                   | ★ししゃものピリからやき<br>みそけんちんじる<br>おつきみだんご    | こめ もちこめ さとう<br>じゃがいも<br>しらたまだんご<br>かたくりこ    | こめあぶら                              | だいず とうふ みそ                      | ★ぎゅうにゅう<br>★ししゃも           | にんじん                   | しょうが にんにく<br>ごぼう だいこん<br>ねぎ ごんにやく                        | 605 | 16.5 | 3.1 |
| 5<br>(水)  | <div>牛乳</div> <div>旬：柿</div> <div>★チキンカレー</div>                    | ツナサラダ<br>かき (くだもの)                     | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>★ごむぎこ さとう                 | こめあぶら<br>★バター<br>ごまあぶら             | とりもち<br>レンズまめ<br>まぐろかん          | ★ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>トマトかん          | しょうが にんにく<br>たまねぎ りんご<br>キャベツ もやし<br>きゅうり コーン かき         | 657 | 12.7 | 1.9 |
| 6<br>(木)  | <div>牛乳</div> <div>旬：さつまいも</div> <div>★おさつトースト</div>               | ★はくさいのクリームに<br>カラフルソテー                 | ★しよくパン<br>さつまいも さとう<br>じゃがいも<br>★ごむぎこ       | ★バター くるごま<br>こめあぶら<br>オリーブゆ        | とりこ<br>いんげんまめ<br>とうにゅう<br>まぐろかん | ★ぎゅうにゅう<br>★なまクリーム<br>★チーズ | にんじん<br>あかピーマン<br>こまつな | にんにく たまねぎ<br>セロリー はくさい<br>コーン キャベツ                       | 590 | 15.8 | 2.2 |
| 7<br>(金)  | <div>牛乳</div> <div>はいがごはん</div>                                    | ★ひじきいりたまごやき<br>こまつなのおひたし<br>じゃがいものみそしる | こめ さとう<br>じゃがいも                             | こめあぶら                              | ぶたひきにく<br>★たまご みそ               | ★ぎゅうにゅう<br>ひじき わかめ         | にんじん こまつな              | たまねぎ<br>ほししいたけ<br>えのきたけ ねぎ                               | 550 | 16.3 | 2.3 |
| 10<br>(月) | <div>牛乳</div> <div>旬：さつまいも</div> <div>★みそラーメン</div>                | さつまいものごまだんご                            | ★ちゅうかめん<br>でんぶん さとう<br>さつまいも<br>しらたまこ       | ごまあぶら<br>しろごま(ねり)<br>こめあぶら<br>しろごま | みそ ぶたひきにく<br>とうにゅう              | ★ぎゅうにゅう                    | にんじん                   | にんにく しょうが<br>ねぎ たまねぎ<br>キャベツ コーン<br>もやし きくらげ<br>きゅうり もやし | 650 | 14.1 | 1.8 |
| 11<br>(火) | <div>牛乳</div> <div>ごこくおこわ</div>                                    | のりのつくだに<br>みそドレサラダ<br>あつあげのうまに         | こめ もちこめ<br>あまい くるまい<br>きび きびぎとう<br>さとう でんぶん | こめあぶら<br>ごまあぶら                     | みそ あつあげ<br>ぶたにく                 | ★ぎゅうにゅう<br>やきのり            | にんじん<br>チンゲンサイ         | にんにく しょうが<br>たまねぎ はくさい<br>たけのこ                           | 587 | 15.1 | 1.8 |
| 12<br>(水) | <div>牛乳</div> <div>練馬区一斉給食</div> <div>ねりまるキャベツの<br/>ホイコーローどん</div> | ★ねりまるきやべつのはうぎょう<br>おはなみかん              | こめ さとう<br>でんぶん<br>★ぎょうざのかわ                  | こめあぶら<br>ごまあぶら                     | ぶたにく みそ<br>ぶたひきにく<br>だいず        | ★ぎゅうにゅう                    | にんじん ピーマン<br>にら        | しょうが にんにく<br>ねぎ たけのこ<br>キャベツ<br>ほししいたけ みかん               | 605 | 15.5 | 1.4 |
| 13<br>(木) | <div>牛乳</div> <div>スパイシーピラフ</div>                                  | ★ポテトオムレツ<br>ジュリエンスープ                   | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう                       | こめあぶら                              | ぶたひきにく<br>レンズまめ<br>★たまご ベーコン    | ★ぎゅうにゅう                    | にんじん                   | たまねぎ コーン<br>にんにく キャベツ                                    | 560 | 15.9 | 2.5 |
| 14<br>(金) | <div>牛乳</div> <div>はいがごはん</div>                                    | さけのこうみやき<br>いそかあえ<br>★ちくわぶ             | こめ さとう<br>★ちくわぶ                             | こめあぶら                              | さけ とりこ<br>あぶらあげ                 | ★ぎゅうにゅう のり                 | こまつな にんじん              | しょうが ねぎ<br>キャベツ ごぼう<br>だいこん                              | 575 | 20.7 | 2.4 |
| 17<br>(月) | <div>牛乳</div> <div>きなこ・いり豆</div> <div>ぶたどん</div>                   | さといものみそしる<br>きなこまめ                     | こめ さとう<br>さといも きびぎとう                        | こめあぶら                              | ぶたにく みそ<br>いりだいず きなこ            | ★ぎゅうにゅう                    | にんじん                   | しょうが たまねぎ<br>えのきたけ ねぎ<br>だいこん しらたき                       | 591 | 16.0 | 1.9 |
| 18<br>(火) | <div>牛乳</div> <div>とうふ・油揚げ</div> <div>とうふとぶたにくの<br/>あんかけどん</div>   | カリカリあぶらあげサラダ                           | こめ おおむぎ<br>さとう<br>かたくりこ                     | こめあぶら<br>ごまあぶら                     | ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ               | ★ぎゅうにゅう                    | にんじん こまつな              | しょうが にんにく<br>ねぎ たまねぎ<br>たけのこ しめじ<br>もやし キャベツ             | 568 | 17.1 | 2.3 |
| 19<br>(水) | <div>牛乳</div> <div>しょうゆ・みそ</div> <div>はいがごはん</div>                 | ぶりのしょうゆやき<br>おかかあえ<br>ねりまみそのみそしる       | こめ さとう<br>でんぶん                              |                                    | ぶり かつおぶし<br>あぶらあげ みそ            | ★ぎゅうにゅう<br>わかめ             | こまつな にんじん              | しょうが もやし<br>たまねぎ<br>えのきたけ                                | 553 | 18.9 | 1.6 |
| 20<br>(木) | <div>牛乳</div> <div>豆もやし</div> <div>ぶたキムチどん</div>                   | まめもやしのナムル<br>トックスープ                    | こめ さとう<br>でんぶん<br>トック                       | こめあぶら<br>しろごま<br>ごまあぶら             | ぶたにく あつあげ<br>みそ とうふ             | ★ぎゅうにゅう                    | にんじん にら<br>こまつな        | にんにく たけのこ<br>たまねぎ もやし<br>キムチ(芥不使用)<br>しょうが えのきたけ ねぎ      | 605 | 15.3 | 2.2 |
| 21<br>(金) | <div>牛乳</div> <div>大豆ミート</div> <div>ごはん</div>                      | はたけのおにく ねぎソース<br>ピリピリしらたき<br>なめこのみそしる  | こめ でんぶん<br>さとう                              | こめあぶら<br>ごまあぶら                     | だいず とうふ<br>あぶらあげ みそ             | ★ぎゅうにゅう                    |                        | しょうが にんにく<br>ねぎ だいこん<br>なめこ しらたき                         | 577 | 14.8 | 1.9 |
| 24<br>(月) |                                                                    | 振替休日 (勤労感謝の日)                          |                                             |                                    |                                 |                            |                        |                                                          |     |      |     |
| 25<br>(火) | <div>牛乳</div> <div>★カレーうどん</div>                                   | ちくわのいそべあげ<br>ぶどうゼリー                    | ★うどん でんぶん<br>こめこ さとう                        | こめあぶら<br>マヨネーズ (卵なし)               | ぶたにく あぶらあげ<br>ちくわ               | ★ぎゅうにゅう<br>あおのり アガー        | にんじん こまつな              | たまねぎ ねぎ<br>ぶどうジュース                                       | 604 | 17.0 | 2.0 |
| 26<br>(水) | <div>牛乳</div> <div>★パンブキンパン</div>                                  | ★ラザニアふうグラタン<br>オニオンスープ                 | ★パンブキンパン<br>★ごむぎこ<br>★マカロニ                  | こめあぶら<br>★バター                      | ぶたひきにく<br>とりこ                   | ★ぎゅうにゅう<br>★チーズ            | にんじん こまつな              | にんにく しょうが<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>コーン                      | 590 | 16.6 | 3.1 |
| 27<br>(木) | <div>牛乳</div> <div>埼玉県</div> <div>はいがごはん</div>                     | ★ゼリーフライ<br>やさしいごますあえ<br>★かきたまじる        | こめ じゃがいも<br>こめこ ★ごむぎこ<br>さとう かたくりこ          | こめあぶら<br>しろすりごま                    | おから とりこ<br>とうふ ★たまご             | ★ぎゅうにゅう                    | にんじん こまつな              | ねぎ たまねぎ<br>きゅうり もやし<br>ほししいたけ<br>えのきたけ                   | 608 | 13.4 | 2.3 |
| 28<br>(金) | <div>牛乳</div> <div>ごはん</div>                                       | さばのごまみそやき<br>やさいきんぴら<br>ごもくじる          | こめ さとう                                      | しろすりごま<br>しろごま ごまあぶら               | さば みそ ちくわ<br>とりこ あぶらあげ          | ★ぎゅうにゅう                    | にんじん こまつな              | しょうが ごぼう<br>れんこん だいこん<br>えのきたけ ねぎ                        | 562 | 18.1 | 1.7 |

※ 食材料購入等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 ★はアレルギー食材を含む献立です。

※ 表示している栄養価は中学年のもので、中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

| 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 | 591             | 16.0         | 30.7      | 2.1          | 342           | 98             | 2.4       | 223              | 0.31           | 0.46           | 15            | 5.9         |

## ～今月の産直食材～

- ・七分つき米 ……埼玉県行田市
- ・きやべつ ……練馬区
- ・種なし柿 ……和歌山県紀の川市

※その他、収穫状況に応じて、練馬区石神井 加藤農園の野菜を使用することがあります。

## \*栄養価の記載について\*

日本食品成分表2020年版（八訂）で栄養価を算出しています。  
しかし、学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版（七訂）  
をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを表記しています。

