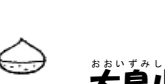




令和7年 11月のこんだて



おいずみしょうがっこう
大泉小学校

実施日		牛乳	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	1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
4	火		*七分づきごはん *ビリビリしらたき *じゃがいものそばろ煮 *月見だんご	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	こめ ごまあぶら しらたき さとう こめぬかあぶら じゃがいも でんぶん しらたまこ	にんにく ねぎ しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ えだまめ かぼちゃ	606	12.6
5	水		*さつまいもごはん *かますのもみじ焼き *せんべい汁 *柿 4年遠足	★ぎゅうにゅう かます とりにく あぶらあげ	こめ もちこめ さつまいも くらごま マヨネーズ(エッグフリー) ★なんぶせんべい	にんじん たまねぎ だいこん まいたけ ねぎ こまつな かき	615	16.5
6	木		*金平チーズバーガー *飲むヨーグルト *白菜のクリームスープ *きゅうりのオイル漬け	ぶたひきにく ★チーズ ★ヨーグルト ベーコン とりにく ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	★むえんパン こめあぶら こんにゃく さとう こめぬかあぶら じゃがいも ★バター ★こむぎこ オリーブゆ	にんじん ごぼう にんにく たまねぎ きゅうり	609	14.9
7	金		*ホイコーロー丼 *こんにゃくサラダ *大学芋	みそ ぶたにく ★ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら こんにゃく しろごま さつまいも あぶら みずあめ くらごま	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ キャベツ ビーマン もやし きゅうり コーン	693	12.1
10	月		*ゴマごはん *里芋の揚げ煮 *ごま和え *すりおろしりんごゼリー	★ぎゅうにゅう とりもも ちくわ アガー	こめ くらごま こめぬかあぶら こんにゃく さとう あぶら さともい しろすりごま りんご	しょうが ごぼう ほししいたけ にんじん だけのこ ★さやいんげん はくさい こまつな りんごジュース	640	13.8
11	火		*ぼっかけ飯(福井郷土料理) 5年連合音楽会 *芋あべかわ(福井郷土料理) *昆布和え	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう きなこ しおこんぶ	こめ むぎ こめぬかあぶら しらたき さとう さつまいも しらたまこ かたくりこ くらざとう ごまあぶら しろごま	しょうが ごぼう にんじん こねぎ はくさい きゅうり	632	12.9
12	水		*七分づきごはん *手作りふりかけ 2年遠足 *練馬キャベツメンチ *石狩汁 練馬 キャベツの日	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたひきにく ★たまご とうふ さけ みそ	こめ さとう しろごま こめこ ★パンこ ★こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん(じば) にんじん えのきたけ キャベツ(じば) ねぎ	648	20.2
13	木		*三色丼 *五目汁	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ★ちくわぶ	しょうが えのきたけ こまつな はくさい にんじん だいこん ねぎ	611	18.3
14	金		*スパゲティハヤシソース *コールスロー *りんごのケーキ	かんでん ぶたにく ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう ★たまご	★スパゲティ こめぬかあぶら ★バター ★こむぎこ ざらめ さとう	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 キャベツ コーン りんごジュース りんご	712	13.5
17	月		*里芋ごはん *揚げ出し豆腐 *紅葉汁	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とうふ とりにく かに	こめ もちこめ さともい こめぬかあぶら さとう こめこ あぶら でんぶん かたくりこ	にんじん ほししいたけ あさつき だいこん しょうが まいたけ なめこ ねぎ(じば) こまつな	591	16.2
18	火		*わかめごはん *おでん 4年テフリンピック 観戦 *白菜のごまサラダ	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ちくわ ★さつまあげ がんもどき つみれ こんぶ はんぺん ★うずらたまご とうにゅう	こめ こんにゃく ★ちくわぶ こめぬかあぶら さとう しろすりごま	だいこん(は) じば にんじん はくさい こまつな	597	17.2
19	水		*七分づきごはん * わんたんスープ *畑のお肉バーベキューソース *みかん	★ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぶたひきにく	こめ こめこ あぶら こめぬかあぶら りんご はちみつ さとう ★ワントンのかわ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい もやし ねぎ にら みかん	638	16.1
20	木		*エクレーパン *チキンポトフ *もやしサラダ	★ぎゅうにゅう とりもも ベーコン ワインナー	★ミルクパン ★チョコレート こめぬかあぶら じゃがいも オリーブゆ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ(じば) パセリ もやし きゅうり	679	15.3
21	金		*ターメリックライス *キーマカレー *和風サラダ *りんご(高橋)	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ おおむぎ とうにゅうバター こめぬかあぶら りんご 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 トマトかん ★グリーンピース きゅうり れんこん だいこん(は) じば りんご	639	13.5
26	水		*シスコライス(函館料理) *オニオンスープ	ぶたひきにく ★チーズ ウィナー ★ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ★バター ★こむぎこ ★クルトン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ セロリー パセリ	701	14.3
27	木		*青大豆ごはん *にしんフライ *のっぺい汁	だいす ★ぎゅうにゅう にしん 40g ★たまご とりにく あぶらあげ	こめ もちこめ あぶら ★こむぎこ ★パンこ さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく	だいこん(は) じば にんじん ねぎ(じば)	644	17.1
28	金		*みそラーメン *うずら煮卵 *カフェオレゼリー	みそ ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご アガー ★なまクリーム	★ちゅうかめん ごまあぶら ラード しろごま(ねり) こめぬかあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ(じば) にんじん たまねぎ キャベツ(じば) コーン もやし	617	16.7

※ 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17回

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

※今後の社会状況により給食実施日や献立内容に変更が生じることもあります。ご承知おき下さい。



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	640	15.3	31.2	2.5	343	104	2.5	225	0.34	0.44	18	6.3
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

【11月の食材料の産地情報】

・七分づき米(特別栽培)/北海道舟山農産、・みかんと柿/和歌山県、・りんご/長野県、紅玉/青森県、・小松菜/東京都瑞穂町、・里芋/東京都府中、
・舞茸/東京都檜原村、・なめことえのき茸/長野県、
・さつまいも/茨城県、・ミナミカゴカマス/ニュージーランド産、・鮭/北海道産、・にしん/北海道、
11/1～14まで大根/東京都町田市、キャベツ/東京都立川市、長ねぎ/東京都町田市
11月12日は練馬キャベツの日です。11/17～30まで キャベツ/練馬産、大根/練馬産、長ねぎ/練馬産。



和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の
位置はどっちが右でどっちが左？

右はごはん、左はみそ汁

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」
の「せ」は何？

(炒め煮) 炒め煮：味噌

