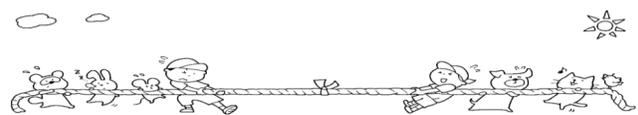


令和6年 11月のこんだて



大泉小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養	
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人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
1	金	*ホイコーロー丼 *かぶの昆布漬け *大学芋	みそ ぶたにく ★ぎゅうにゅう しおこんぶ	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 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 たけのこ ほししいたけ キャベツ ピーマン かぶ かぶ (は)	682	12.0
5	火	*さつまいもご飯 *さばの南部焼き *せんべい汁 *みかん	★ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あぶらあげ	こめ もちこめ さつまいも くらごま さとう しろすりごま しろごま ★なんぶせんべい	しょうが だいこん にんじん まいだけ ねぎ こまつな みかん	628	17.4
6	水	*七分づきごはん *手作りふりかけ *お好みバーグ *石狩汁	★ぎゅうにゅう とりにく だいす あおのり かつおぶし ★ちりめんじゃこ とうふ さけ みそ	こめ こめこパンこ こめこ さとう はちみつ しろごま あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ しょうが ごぼう だいこん (じば) にんじん えのきたけ ねぎ	657	20.7
7	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	★まるパン こめあぶら こんにやく 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 はくさい きゅうり	581	14.7
8	金	*ターメリックライス *キーマカレー *和風サラダ *柿	★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 グリンピース きゅうり れんこん だいこん かき	637	13.4
11	月	*ゴマご飯 *里芋の揚げ煮 *ごま和え *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 こんにやく さとう あぶら さといも しろすりごま	しょうが ごぼう ほししいたけ にんじん たけのこ さやいんげん はくさい こまつな りんごジュース りんごかん	621	14.2
12	火	*ぼっかけ飯(福井郷土料理) *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 くらごま さとう 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
13	水	*三食丼 *五目汁	とりひきにく ★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	木	*まいたけご飯 *れんこんしゅうまい *野菜たっぷり味噌汁	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたにく みそ	こめ もちこめ こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら ★しゅうまいのかわ じゃがいも	にんじん ごぼう まいだけ たまねぎ れんこん ほししいたけ しょうが だいこん はくさい ねぎ	625	18.1
15	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	かんてん 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
18	月	*あんかけチャーハン *サイダージュレ	★たまご ぶたにく なたと ★うすらたまご ★ぎゅうにゅう アガー	こめ おおむぎ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう でんぶん スイーツこんにやく ジュース	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ ★ももかん りんごかん みかんかん レモン	629	13.2
19	火	【コラボ給食:11月は大泉中のメニューです】 *きびご飯 *カジキマグロのマリアソース *キャベツのあっさりあえ *塩豚汁	★ぎゅうにゅう かじき かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	こめ きびこめ あぶら さとう しろすりごま しろごま こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	621	19.6
20	水	*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 ★うすらたまご 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 にんじん たまねぎ キャベツ コーン もやし	631	17.1
21	木	*七分づきごはん *ワンタンスープ *畑のお肉バーベキューソース *りんご	★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 ★ワンタンのかわ 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 たら ★りんご	619	16.2
22	金	*シスコライス(函館の料理) *オニオンスープ	ぶたひきにく ★チーズ ウィンナー ★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	716	14.2
25	月	*エクレアパン *カレーポトフ *もやしサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィンナー	★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	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー キャベツ もやしきゅうり	652	15.1
26	火	*七分づきごはん *四豆腐 *カリカリ揚げのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ こまつな キャベツ	619	16.9
27	水	*里芋ご飯 *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 とりひきにく かまぼこ	こめ もちこめ さといも 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 まいだけ なめこ ねぎ こまつな	593	16.4
28	木	*菅大豆ご飯 *おでん *白菜のごまサラダ	だいす ★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 ★うすらたまご とうにゅう	こめ もちこめ こんにやく ★ちくわぶ こめぬかあぶら さとう しろすりごま	だいこん にんじん はくさい こまつな	582	18.0
29	金	*わかめご飯 *にしんフライ *のっぺい汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう にしん ★たまご とりにく あぶらあげ	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 こんにやく	だいこん にんじん ねぎ	654	15.8

※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	635	15.8	31.6	2.9	330	103	2.4	205	0.34	0.44	16	5.6
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、・さば/ノルウェー産、・鮭/ロシア産、・かじきまぐろ/静岡県、・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
11/15~30まで キャベツ/練馬産、大根/練馬産、長ねぎ/練馬産。

