



令和7年 11月献立表

こんげつのもくひょう: かんしゃのきもちでしょくじをしよう

大泉第一小学校

実施日	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	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)
3月	文化の日				
4月	火 ○ <十三夜献立> あきいろのくりごはん さわらのてりやき おつきみだんごじる くだもの (みかん)	あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら とりにく	こめ もちごめ くり さとう かたくりこ しらたまだんご ごめぬかあぶら こんにゃく	にんじん ほししいたけ しめじ しょうが だいこん はくさい こまつな みかん	634 18.1 26.7 2.1
5月	水 ○ プルコギどん ごまキムチスープ あきたけんさん	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ むぎ ごめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろごま かたくりこ しろすりごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご もやし ら キムチ はくさい こまつな	680 13.8 33.6 2.9
6月	木 ○ ごはん (しふくのみのり) わかさぎのからあげ ごもくやさいいため えのきのすましる	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく とりにく とうふ	こめ かたくりこ ごめぬかあぶら ごまあぶら	にんにく しょうが もやし にんじん チングンサイ キャベツ えのきだけ ねぎ こまつな	584 15.0 33.3 2.2
7月	金 ○ スパゲティナポリタン パリパリサラダ いちごミルクゼリー 11がつうまれのおいわいデザート♪	ベーコン ウインナー チーズ ぎゅうにゅう あがー	ごめぬかあぶら さとう スパゲティ ワンタンのかわ はちみつ いちごジャム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマントマトピューレ バセリ キャベツ きゅうり	571 14.2 32.6 2.6
10月	月 ○ ごはん わふうしおこうじハンバーグ ひじきのさっぱりあえ よしのじる	ぎゅうにゅう ぶたひにく とりひにく とうふ ひじき とりにく	こめ かたくりこ さとう ごめぬかあぶら しろごま	たけのこ ねぎ もやし にんじん えだまめ コーン だいこん ごぼう こまつな	612 17.2 30.9 2.3
11月	火 ○ キヤロットライス カレイのムニエル さつまいものシチュー	ぎゅうにゅう かれい とりにく ひよこまめ なまクリーム	こめ むぎ ごむぎこ パター ごめぬかあぶら さつまいも	にんじん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム バセリ	687 14.5 32.9 2.0
12月	水 ○ <ねり丸キャベツ一斉給食> ねりまるキャベツのスタミナホイコーローどん ちゅうかコーンスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ とりにく	こめ むぎ ごめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ(練馬産) にんにく しょうが ねぎ ピーマン コーン こまつな	664 13.3 32.7 2.5
13月	木 ○ <セレクト給食> セレクトパン (チョコチップパン・ミルクパン) ミートグラタン キャベツとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひにく だいす チーズ ベーコン	チョコチップパン ごめぬかあぶら ごめこ さとう マカロニ ジャガイも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマトピューレ バセリ キャベツ こまつな	714 17.0 36.2 3.3
14月	金 ○ ハヤシライス くだもの (りんご) オニオンドレッシングサラダ	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう まぐろ	こめ むぎ ごめぬかあぶら ジャガイも ごむぎこ パター ざらめ さとう	しょうが にんにく 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 もやし りんご	721 11.8 30.6 1.7
17月	月 ○ きつねうどん まめかりんとう	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう だいす	うどん さとう ごめぬかあぶら さつまいも かたくりこ くろごま	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな	609 16.9 34.0 1.8
18月	火 ○ <世界の料理・インドネシア> ナシゴレンふうまぜごはん ごまポテト かぶのスープ	ぶたひにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ むぎ ごめぬかあぶら ジャガイも しろすりごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ コーン グリンピース レモン かぶ たまねぎ かぶ (は) こまつな	560 13.9 31.0 2.8
19月	水 ○ やきとりどん いちょうのかまぼこりすましる	とりもも ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ	こめ ごめぬかあぶら こんにゃく さとう かたくりこ	たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな	622 17.2 28.8 2.4
20月	木 ○ ごはん かぼちゃコロッケ こまつなとさつまあげのいためもの はくさいとあぶらあげのみそしる	ぶたひにく さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ ヤクルト ごめぬかあぶら マッシュポテト ごむぎこ パンこ さとう しろすりごま	たまねぎ にんじん かぼちゃ もやし こまつな はくさい ねぎ	575 11.2 19.4 2.6
21月	金 ○ ガーリックライス ペンネとやさいのソテー ^{勤労感謝の日} とりにくとだいすのトマトに	ぶたひにく ぎゅうにゅう とうふ ベーコン	こめ むぎ ごめぬかあぶら ジャガイも パター マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ コーン	670 15.9 29.3 2.1
24月	勤労感謝の日振替休日				
25月	火 ○ <郷土料理・宮城県> ごはん ひじきいりあつやきたまご いもに ずんだもち	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき たまご みそ	こめ ごめぬかあぶら さとう こんにゃく さといも しらたまだんご	ほししいたけ にんじん たまねぎ えだまめ だいこん しめじ ごぼう だいこん (は)	685 16.2 28.2 2.2
26月	水 ○ カレートースト ハニーサラダ ABCスープ	ぶたひにく だいす チーズ ぎゅうにゅう とうふ	しょくパン ごめぬかあぶら ごむぎこ はちみつ ジャガイも マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン セロリー	552 19.1 41.3 3.1
27月	木 ○ ごはん さばのみそに はくさいのごまあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	こめ さとう しろすりごま こんにゃく	しょうが ねぎ はくさい にんじん きゅうり かぼちゃ だいこん こまつな	623 17.3 29.9 2.9
28月	金 ○ <スタディフェスティバル応援献立> ぶたにくチャーハン ちゅうかサラダ ワンタンスープ ごろごろオレンジゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ かんてん	こめ むぎ ごめぬかあぶら ごまあぶら さとう しろごま ウェーブワンタン	ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり しょうが たけのこ ほししいたけ こまつな みかんかん オレンジジュース	573 15.0 29.5 2.6

※ 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

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	630	15.4	31.2	2.5	325	90	2.2	229	0.28	0.42	15	6.0

今月の予定産地

牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・山形県・宮城県・秋田県・福島県・北海道
いんげん…茨城県 ごぼう…群馬県 だいこん、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ…北海道
キャベツ…群馬県・練馬区 ピーマン…茨城県 にんにく…青森県 しょうが…高知県 さつまいも、ねぎ…千葉県
ほうれん草…群馬県 もやし…栃木県 きゅうり、小松菜、ちんげんさい…埼玉県
はくさい、えのき、しめじ、りんご…長野県 みかん…和歌山県

