



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			
日	曜	牛乳		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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月		文化の日							
4	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 とりこ	こめ もちごめ くり さとう かたくりこ しらたまだんご こめぬかあぶら こんにやく	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	水	○	ブルコギどん 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 こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろうごま 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 にら キムチ はくさい こまつな	680	13.8	33.6	2.9
6	木	○	ごはん(しぶくのみり) わかさぎのからあげ ごもくやさいいため えのきのすましじる	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく とりこ とうふ	こめ かたくりこ こめぬかあぶら ごまあぶら	にんにく しょうが もやし にんじん チンゲンサイ キャベツ えのきたけ ねぎ こまつな	584	15.0	33.3	2.2
7	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がつうまれのおいしいデザート♪	ベーコン ウインナー チーズ ぎゅうにゅう アガー	こめぬかあぶら 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 パセリ キャベツ きゅうり	571	14.2	32.6	2.6
10	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 ぶたひきにく とりひきにく とうふ ひじき とりこ	こめ かたくりこ さとう こめぬかあぶら 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	火	○	キャロットライス カレイのムニエル さつまいものシチュー	ぎゅうにゅう かわい とりこ ひよこめ なまクリーム	こめ むぎ こめぎこ バター こめぬかあぶら 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 パセリ	687	14.5	32.9	2.0
12	水	○	<ねり丸キャベツ・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 とりこ とうふ	こめ むぎ こめぬかあぶら 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	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 ぶたひきにく だいず チーズ ベーコン	チョコチップパン こめぬかあぶら こめこ さとう マカロニ じゃがいも	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 パセリ キャベツ こまつな	714	17.0	36.2	3.3
14	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 こめぬかあぶら じゃがいも こめぎこ バター 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	○	きつねうどん まめかりんとう	あぶらあげ とりこ ぎゅうにゅう だいず	うどん さとう こめぬかあぶら さつまいも かたくりこ ころごま	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	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	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ むぎ こめぬかあぶら じゃがいも 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	水	○	やきとりどん いちようのかまぼこいりすましじる	とりもも ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ	こめ こめぬかあぶら こんにやく 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	木	ヤクルト	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	ぶたひきにく さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ ヤクルト こめぬかあぶら マッシュポテト こめぎこ 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	金	○	ガーリックライス ペンネとやさいのソテー とりこくだいずのトマトに	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりこ だいず ベーコン	こめ むぎ こめぬかあぶら じゃがいも バター 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	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 とりこ ひじき たまご ぶたにく みそ	こめ こめぬかあぶら さとう こんにやく 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	水	○	カレートースト ハニーサラダ ABCスープ	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう とりこ	しょくパン こめぬかあぶら こめぎこ はちみつ じゃがいも 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	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 こんにやく	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	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 とりこ かんてん	こめ むぎ こめぬかあぶら 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

