令和8年 11月献立表

大泉第一小学校

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

実施日 日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
2	月	○	きつねうどん まめかりんとう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう だいず	うどん こめぬかあぶら さとう 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 ねぎ こまつな ほししいたけ	581	16.4	31.9	1.4
3	火		文化の日							
4	水	○	キャロットライス さつまいものシチュー たらのマヨパンこやき	ぎゅうにゅう たら とりにく ひよこまめ なまクリーム	こめ むぎ バター マヨネーズ（卵なし） パンこ こめぬかあぶら さつまいも こむぎこ	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	711	15.2	33.5	2.3
5	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	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ あぶら こめぬかあぶら マッシュポテト こむぎこ 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	666	13.4	26.8	2.8
6	金	○	ガーリックライス とりにくとだいずのトマトに ペンネとやさいのソテー	とりにく ぎゅうにゅう 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	663	15.4	29.9	2.2
9	月	○	カレートースト ハニーサラダ ABCスープ	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう とりにく	しょくパン こめぬかあぶら こむぎこ 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 パセリ キャベツ きゅうり コーン セロリー	548	19.1	41.4	3.1
10	火	○	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 こむぎこ 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
11	水	ジョア	プルコギどん ごまキムチスープ	ぎゅうにく ジョア（マスカット） とりにく とうふ みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら りんご 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 もやし にら キムチ はくさい こまつな	625	15.7	23.5	2.7
12	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 かぼちゃ だいこん ほうれんそう きゅうり	617	17.4	30.2	2.9
13	金	○	スタミナホイコーローどん ちゅうかコーンスープ アセロラゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ かんてん	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ アセロラジュース	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ねぎ ピーマン コーン こまつな	668	14.0	25.2	2.5
			ゼリーのあじ・にんきとうひょう、おしくも3い！							
16	月	○	ごはん きびなごのからあげ ごもくやさいいため えのきのすましじる	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく とりにく とうふ	こめ かたくりこ あぶら 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	622	17.8	31.8	2.3
17	火	○	<お誕生日献立> スパゲティナポリタン シーザーサラダ もちもちやきチョコもち（おたんじょうびデザート）	ベーコン ウインナー チーズ ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう	オリーブゆ さとう スパゲティ こめぬかあぶら しらたまこ こめこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ こまつな コーン にんにく ピーマン	659	14.1	34.8	3.0
			11がつうまれのおいわいデザート							
18	水	○	<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	とりにく 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 さとう しろすりごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ コーン グリンピース レモン かぶ かぶ（は） こまつな ねぎ たまねぎ	579	13.6	32.0	2.9
			みやぎけんさん							
19	木	○	<郷土料理・宮城県>ごはん（つやひめ） ひじきいりあつやきたまご いもに くだもの（みかん）	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご ぶたにく みそ	こめ こめぬかあぶら さとう こんにゃく さといも	ほししいたけ にんじん たまねぎ だいこん しめじ ごぼう だいこん（は） えだまめ みかん	625	16.4	28.4	2.1
20	金	○	ごはん ぶたにくのアップルソースがけ ベジタブルソテー やさいとまめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ひよこまめ	こめ りんご さとう しろごま こめぬかあぶら	しょうが たまねぎ にんにく にんじん コーン キャベツ ピーマン はくさい こまつな	648	16.6	34.6	2.4
23	月		勤労感謝の日							
24	火	○	ぶたにくチャーハン ちゅうかサラダ ワンタンスープ くだもの（かき）	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	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 かき	569	15.0	29.6	2.5
25	水	○	ぎゅうどん いちょうのかまぼこいりすましじる	ぎゅうにく やきとうふ 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 こんにゃく さとう はちみつ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ だいこん こまつな	601	16.0	29.1	2.7
26	木	○	<開校80周年お祝い献立・一斉給食（キャベツ）> こめこミックスこパン ねりまるキャベツのスープ チーズハンバーグ やさいチップス 2しょくゼリー(パイン・カルピス)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ チーズ とりにく かんてん	こめこパン パンこ さとう じゃがいも さつまいも あぶら こめぬかあぶら カルピス	たまねぎ トマトピューレ にんじん キャベツ（いっせいきゅうしょく） こまつな パインジュース	638	20.2	42.0	3.2
			ゼリーのあじ・にんきとうひょう(1い・2い)							
27	金	○	ごはん あじフライ だいこんのおかかあえ なめことやさいのみそしる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし とうふ わかめ みそ	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう こんにゃく	だいこん もやし こまつな はくさい にんじん なめこ ねぎ	586	17.3	24.9	2.6
30	月		振替休業日							

※　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

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。月間摂取平均栄養価は、中学年の表記です。

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(μgRAE)	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	629	15.8	31.1	2.5	335	87	2.6	231	0.28	0.42	18	5.7

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・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　かき・・・和歌山県

