

令和7年

11月献立表

大泉東小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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食分 (kcal)	エネルギー (%)
4	火	麦ご飯 牛乳 さけのバターしょうゆやき 根菜のきんぴら はるさめスープ みかん	牛乳 鮭 ちくわ とり肉 豆腐	米 もち麦 バター ごま油 砂糖 大豆油 春雨	ごぼう にんじん れんこん もやし にら みかん	598	19.3
5	水	中華丼 牛乳 ひじきサラダ スライスパン	豚肉 えび 牛乳 ひじき ハム	米 米ぬか油 片栗粉 白ごま 米油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり 枝豆 バインアップル缶	593	13.9
6	木	きなこ揚げパン 牛乳 ポークビーンズ 柿	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	コッパパン 大豆油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトビュールレ かき	624	14.3
7	金	五穀かみかみご飯 牛乳 れんこんつくね焼き 野菜のごま和え みそけんちん汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 豚肉 豆腐 みそ	米 もち米 黒米 赤米 きび パン粉 米粉 砂糖 片栗粉 白すりごま 白ごま 米ぬか油 こんにゃく 里芋	れんこん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 キャベツ にんじん 小松菜 ごぼう 大根	632	18.4
10	月	ごまわかめご飯 牛乳 小松菜入り卵焼き 切干大根の煮物 たっぷり野菜みそ汁	わかめ 牛乳 鶏ひき肉 卵 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 大麦 白ごま 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 切干大根 大根 えのきたけ	605	15.9
11	火	クッパ 牛乳 ナムル スイートポテト	豚肉 わかめ なたと 卵 牛乳 クリーム	米 ごま油 ごま さつま芋 砂糖 バター	生姜 ねぎ もやし にんじん にら きゅうり	623	13.4
12	水	ごはん 牛乳 練馬芋の回鍋肉 中華すいとん みかん	牛乳 豚肉 みそ	米 押麦 米油 ごま油 でん粉 春雨 小麦粉 上新粉	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ 干しいたけ 白菜 みかん	623	14.8
13	木	みそラーメン 牛乳 あべかわいも	豚ひき肉 みそ 牛乳 きな粉	中華めん 米油 ごま油 ねりごま 油 さつま芋 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ にら コーン	631	15.2
14	金	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き もやしと小松菜の生姜炒め とんじり	牛乳 ぶり 豚肉 豆腐 みそ	米 もち麦 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋	生姜 もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	597	19.6
17	月	ツナといかのトマトスパゲッティ 牛乳 スパイシービーンズ フルーツヨーグルト	まぐろ いか 牛乳 ひよこ豆 ヨーグルト	オリーブ油 スパゲティ 米油 小麦粉 でん粉 大豆油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 パセリ みかん缶 バインアップル缶 りんご缶	656	15.7
18	火	ご飯 牛乳 ししゃも香味フライ キャベツの塩こんぶ和え さつま汁	牛乳 ししゃも 塩昆布 みそ	米 油 小麦粉 パン粉 ごま油 白ごま さつま芋	生姜 にんにく 小松菜 もやし キャベツ にんじん たまねぎ 大根 ねぎ	628	14.1
19	水	黒砂糖パン 牛乳 ポテトグラタン オニオンスープ	牛乳 とり肉 生クリーム レンズ豆 チーズ	黒砂糖パン 米ぬか油 バター 小麦粉 米粉 じゃが芋	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 生姜 にんじん コーン 小松菜	603	15.3
20	木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 もやしのごま酢あえ かきたま汁	牛乳 さば みそ 豆腐 卵	米 砂糖 ごま油 でん粉	生姜 ねぎ もやし にんじん きゅうり たまねぎ 小松菜	593	18.9
21	金	そばめし 牛乳 のり塩豆ポテト 米粉スープ	豚肉 牛乳 大豆 青のり とり肉 豆乳	米 バター 米油 中華めん じゃが芋 でん粉 大豆油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ コーン	631	15.3
25	火	カレーライス 牛乳 れんこんサラダ	豚肉 牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 れんこん 小松菜 キャベツ コーン	614	12.8
26	水	のりのつくだにごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ ABC スープ りんご	のり 牛乳 くじら肉 高野豆腐 卵 とり肉	米 麦 砂糖 大豆油 でん粉 小麦粉 マカロニ	生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ りんご	656	18.7
27	木	わかめご飯 牛乳 照り焼きチキン もやし炒め なめこじる	わかめ 牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖 米油	もやし 小松菜 にんじん 大根 なめこ ねぎ	580	17.6
28	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 フンタンスープ みかんゼリー	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆みそ 豆腐 豚肉 寒天	米 もち麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋 ウェーブフンタン	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ にんにく にら ねぎ 白菜 もやし みかんジュース	630	17.1

※ 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	618	16.1	29.8	2.3	335	94	2.5	253	0.38	0.52	32	6.4
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

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



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

◇10月に使用した食材の主な産地◇

米：青森県
豚肉：群馬県
鶏肉：岩手県
ぶなしめじ：長野県
まいたけ：新潟県
じゃがいも：北海道
キャベツ：群馬県
白菜：長野県
にんにく：青森県
大根：青森県
もやし：栃木県
さつまいも：茨城県

玉ねぎ：北海道
小松菜：東京都
里芋：千葉県
にんじん：北海道
ねぎ：山形県
梨：福島県