令和8年　11月献立表

大泉東小学校

実施日 日	曜	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(%)
4	水	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰﾐｰﾄｿｰｽ 牛乳 コールスローサラダ りんごゼリー	大豆 豚ひき肉 牛乳 寒天	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ コーン りんご缶 りんごジュース	649	16.2
5	木	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き もやしと小松菜の生姜炒め 豚汁	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	604	19.7
6	金	ごはん 牛乳 キャベツしゅうまい 春雨サラダ にら玉スープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 ハム とり肉 豆腐 卵	米 大麦 でん粉 春雨 ごま油 砂糖	キャベツ たまねぎ にんじん もやし にら	616	19.4
9	月	ごはん 牛乳 鮭のバター醤油焼き 野菜の磯和え けんちん汁	牛乳 鮭 のり とり肉 豆腐 油揚げ	米 大麦 バター 里芋 こんにゃく	にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	543	23.4
10	火	チキンピラフ 牛乳 スパニッシュオムレツ 野菜スープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 ベーコン 卵	米 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン にんにく パセリ粉 キャベツ しめじ	552	17.3
11	水	ご飯 牛乳 ししゃも香味フライ キャベツの塩昆布和え 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	609	14.3
12	木	麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ キャロットソースのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ヨーグルト	米 もち麦 パン粉 マヨネーズ（卵なし） 砂糖 片栗粉 米油	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン にんじん みかん缶 パインアップル缶 りんご缶	634	14.4
13	金	あんかけ焼きそば 牛乳 豆乳コーンスープ 果物(柿)	豚肉 えび 牛乳 とり肉 豆乳	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干ししいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ コーン パセリ粉 柿	593	18.9
16	月	セルフフィッシュバーガー 牛乳 クラムチャウダー スライスパイン	たら 牛乳 ベーコン あさり クリーム	ミルクパン 米油 小麦粉 マヨネーズ（エッグフリー） パン粉 砂糖 じゃが芋 バター	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ マッシュルーム セロリー パセリ パインアップル缶	654	18.2
17	火	ごはん 牛乳 照り焼きチキン もやし炒め 卵とコーンのスープ	牛乳 とり肉 ベーコン 卵	米 大麦 砂糖 米油 でん粉	もやし 小松菜 にんじん 生姜 たまねぎ キャベツ コーン	588	17.1
18	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 炒合菜	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆みそ 豆腐 豚肉	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	生姜 にんじん 干ししいたけ にんにく ねぎ にら キャベツ もやし	622	18.3
19	木	ブラックカレーライス 牛乳 フレンチサラダ みかん	豚肉 レンズ豆 ひじき 牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 大豆油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 小松菜 キャベツ コーン みかん	658	14.2
20	金	のりの佃煮ごはん 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 とり肉	米 麦 砂糖 マヨネーズ（エッグフリー） でん粉 小麦粉 大豆油 マカロニ	生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ りんご	646	19.8
24	火	麦ご飯 牛乳 里芋のスキヤキスコップコロッケ 五目豆 なめこのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 刻み昆布 みそ	米 大麦 じゃが芋 里芋 米油 こんにゃく 砂糖 パン粉	生姜 たまねぎ にんじん ごぼう れんこん 干ししいたけ 大根 白菜 なめこ ねぎ 小松菜	619	13.2
25	水	ごはん 牛乳 れんこんつくね焼き 切干大根のサラダ わかめのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 油揚げ みそ わかめ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 米油 ごま油 じゃが芋	れんこん たまねぎ ねぎ 干ししいたけ 生姜 切干大根 にんじん キャベツ きゅうり	602	16.7
26	木	きなこ揚げパン 牛乳 カレーポークビーンズ フルーツサラダ	きな粉 牛乳 豚肉 大豆	ミルクパン 大豆油 砂糖 じゃが芋 米油 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく 生姜 セロリー キャベツ きゅうり みかん缶 パインアップル缶	623	16.1
27	金	パエリア 牛乳 さつま芋のポタージュ フレンチサラダ	とり肉 えび いか あさり 牛乳 生クリーム	米 押麦 米油 バター さつま芋 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー パセリ 小松菜 キャベツ にんじん	577	17.1
30	月	ねり丸キャベツの回鍋肉丼 牛乳 切り干し炒めナムル あさりのワンタンスープ	豚肉 みそ 牛乳 わかめ あさり	米 大麦 米油 ごま油 片栗粉 白ごま ウェーブワンタン	生姜 にんにく にんじん たまねぎ ねり丸キャベツ ねぎ 切干大根 もやし 小松菜 えのきたけ しめじ	638	16.4

※　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(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	613	17.2	31.1	2.2	341	94	2.9	245	0.42	0.52	35	6.0
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：岩手県
豚肉：群馬県
鶏肉：岩手県
にんじん：北海道
さば：千葉県
大根：青森県
小松菜：東京都
玉ねぎ：北海道
さつまいも：茨城県
みかん：熊本県
キャベツ：群馬県
にら：群馬県
ごぼう：青森県
里芋：千葉県
柿：和歌山県