

令和6年

11月献立表

大泉東小学校

実施日	曜	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	1食分 (kcal)	1食分 (%)
1	金	四川豆腐丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 豆腐 牛乳	米 もち麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ウエーブワンタン	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ 白菜 ねぎ	566	17.6
5	火	ごはん 牛乳 魚の生姜風味焼き 根菜のピリ辛炒め かぼちゃと生揚げのみそ汁	牛乳 さごし 豚肉 厚揚げ みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖	生姜 ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 大根 えのきたけ かぼちゃ ねぎ	611	19.5
6	水	ごはん 牛乳 回鍋肉 スーミータン	牛乳 豚肉 みそ とり肉 卵	米 もち麦 米油 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ コーン ほうれん草	592	17.8
7	木	ミートソーススパゲティ 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
8	金	チャーハン 牛乳 ツナとじゃがいもの中華炒め 五目スープ	豚ひき肉 焼き豚 牛乳 まくら とり肉	米 もち麦 米油 ごま油 じゃが芋 片栗粉	ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ にんにく たまねぎ 生姜 たけのこ 白菜 小松菜	573	15.6
11	月	きなご揚げパン 牛乳 カレーポークビーンズ りんご	きな粉 牛乳 豚肉 大豆	ねじりパン 大豆油 砂糖 じゃが芋 米油 小麦粉	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 セロリー りんご	561	14.4
12	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
13	水	ごはん 牛乳 鮭の紅葉焼き 切干大根の煮物 じゃがいもの味噌汁	牛乳 鮭 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 もち麦 マヨネーズ (卵なし) 米油 砂糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん 切干大根 さやいんげん ねぎ 小松菜	548	19.6
14	木	えびクリームライス 牛乳 レモンドレッシングサラダ	えび 牛乳	米 米油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム 小松菜 きゅうり キャベツ 大根 レモン	548	15.6
15	金	ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが みそドレサラダ	牛乳 のり 豚肉 みそ	米 もち麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ごま油	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり	567	16.0
18	月	カレーうどん 牛乳 じゃがいもと豚肉の炒め物	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 米油 片栗粉 こんにゃく じゃが芋 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜	582	14.7
19	火	きびごはん 牛乳 魚のマリアナソース キャベツのあっさり和え 塩豚汁	牛乳 かじき 豚肉 豆腐	米 きび 片栗粉 米油 砂糖 白ごま 白すりごま こんにゃく じゃが芋	生姜 トマトピューレ キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	593	19.0
20	水	ハヤシライス 牛乳 れんこんのサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 米油 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ れんこん キャベツ	589	14.5
21	木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 さつまいものきんぴら えのきたけのすまし汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 さつま揚げ わかめ	米 もち麦 米油 砂糖 さつまい 白ごま	生姜 にんじん 干しいたけ グリンピース れんこん さやいんげん 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	530	17.5
22	金	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 干しいたけ 生姜 切干大根 にんじん キャベツ きゅうり	600	16.7
25	月	ごはん 牛乳 照り焼きチキン ごぼうのサラダ もみじ麩のすまし汁	牛乳 とり肉 かまぼこ 豆腐	米 もち麦 砂糖 米油 マヨネーズ (卵なし)	生姜 ごぼう にんじん もやし 大根 みつば ねぎ	553	17.0
26	火	きのごおこわ 牛乳 ししゃものみりん焼き 野菜のごま和え 根菜のみそ汁	とり肉 牛乳 ししゃも みそ	米 もち米 砂糖 白すりごま 米油 じゃが芋	しめじ えのきたけ ましたけ もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根 みつば	553	17.5
27	水	ごはん 牛乳 厚揚げとねぎのそぼろ煮 白菜のおかか和え	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 かつお節	米 もち麦 砂糖 米油 片栗粉	生姜 にんじん ねぎ 白菜 小松菜 もやし	730	19.9
28	木	きのこのクリームソーススパゲティ 牛乳 ブロッコリーとキャベツのソテー	とり肉 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン	スパゲティ オリーブ油 米油 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ ブロッコリー キャベツ	576	16.7
29	金	豆わかごはん 牛乳 肉豆腐 野菜の酢味噌和え	炊き込みわかめの素 大豆 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖 焼きふ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし	611	18.1

※ 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20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	584	17.1	31.8	2.3	338	95	2.2	205	0.27	0.41	13	5.9
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	大根：北海道	長ねぎ：山形県
豚肉：秋田県・茨城県	きゅうり：埼玉県	玉葱：北海道
鶏肉：岩手県	小松菜：埼玉県	里芋：愛媛県
にんじん：北海道	チンゲン菜：茨城県	もやし：栃木県
じゃがいも：北海道	大根：青森県	にんにく：青森県
		しょうが：高知県