

令和7年



11月献立表



大泉西小学校

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人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
4	火	ねりまはん ぎゅうにゅう もみじ や 練馬ご飯 牛乳 たらの紅葉焼き すまし汁 つきみだんご 月見団子 十三夜(2日)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあ 牛乳 鶏肉 油揚げ たら みそ かつおぶし とうふ 豆腐	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ 米 大麦 油 砂糖 ごま 片栗粉 マヨネーズ(エッグフリー) しらたまだんご 白玉団子	だいこん にんじん たまねぎ えのき ねぎ こまつな	621	19.0
5	水	エビピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツスープ チキンソテートマトソースがけ	ぎゅうにゅう ベーコン えび とりにく 牛乳 鶏肉	こめ おおむぎ オリーブオイル さとう 米 大麦 砂糖	たまねぎ にんじん コーン ピーマン しょうが にんにく トマト缶 パセリ キャベツ こまつな	571	17.7
6	木	むぎはん ぎゅうにゅう まめ 麦ご飯 牛乳 レンズ豆のスープ ぶたにく いた 豚肉のコチュジャン炒め みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まめ 牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 レンズ豆	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ 米 大麦 油 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし こまつな みかん	585	16.7
7	金	カレーうどん ぎゅうにゅう 牛乳 ごぼうのピリ辛炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあ とりにく 牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉	れいとう 冷凍うどん あぶら かたくりこ さとう 砂糖 つきこんにやく 片栗粉	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ごぼう れんこん	572	20.2
10	月	ナンピザ ぎゅうにゅう だいこん 牛乳 大根サラダ パンプキンシチュー	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ とりにく とうにゅう 牛乳 鶏肉 豆乳	ナン あぶら さとう こめこ 油 砂糖 ごま じゃがいも 米粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ だいこん きゅうり コーン にんじん しめじ かぼちゃ パセリ	615	15.8
11	火	むぎはん ぎゅうにゅう い たまごや 麦ご飯 牛乳 ひじき入り卵焼き ほうれん草のみぞれ煮 さつま汁 そう に じる	ぎゅうにゅう とりにく けいらん 牛乳 鶏肉 ひじき 鶏卵 かつおぶし あぶらあ 油揚げ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう 米 大麦 油 砂糖 さつまいも こんにやく	にんじん たまねぎ こまつな ほうれんそう もやし だいこん えのき ねぎ	576	17.8
12	水	ねり丸キャベツの日 スタミナ回鍋肉丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ちんげんさい ちゅうか 青梗菜の中華スープ ゆうや 夕焼けゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ 牛乳 豚肉 みそ 大豆 豆腐 こなかんてん 粉寒天	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ 米 大麦 油 砂糖 ごま 片栗粉 あぶら ごま油	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えのき チンゲンサイ オレンジジュース	595	15.3
13	木	くりはん ぎゅうにゅう さけ こうみ や 栗ご飯 牛乳 鮭の香味焼き やさい いた ぐ 具だくさんみそ汁 野菜のごま炒め	ぎゅうにゅう さけ あぶらあ ぶたにく 牛乳 鮭 油揚げ 豚肉 かつおぶし なまあ 生揚げ みそ	こめ こめ くり あぶら 米 もち米 むき栗 ごま 油 さとう こんにやく 砂糖	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	587	22.1
14	金	リクエスト給食 むぎはん ぎゅうにゅう とり からあ 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ミニトマト きのこけんちん汁 じる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ 牛乳 鶏肉 かつおぶし 豆腐	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら こめこ 米 大麦 片栗粉 油 米粉 つきこんにやく じゃがいも	しょうが にんにく ミニトマト ごぼう だいこん にんじん 干ししいたけ しめじ ねぎ	637	18.0
18	火	だいずい 大豆入りドライカレー ぎゅうにゅう 牛乳 コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 牛乳 豚肉 大豆	こめ おおむぎ あぶら こめこ さとう 米 大麦 油 米粉 砂糖	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ピーマン レーズン キャベツ トマトピューレ こまつな コーン	608	15.2
19	水	むぎはん ぎゅうにゅう こざかな 麦ご飯 牛乳 小魚のふりかけ じゃがいものそぼろ煮 キャベツ炒め に いた	ぎゅうにゅう きざ こんが ぶたにく 牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布 豚肉 かつおぶし だいず 大豆	こめ おおむぎ あぶら さとう 米 大麦 油 ごま 砂糖 じゃがいも つきこんにやく かたくりこ 片栗粉	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな コーン	585	16.5
20	木	リクエスト給食 みそラーメン ぎゅうにゅう だいがくいも 牛乳 大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 みそ 豚肉	ちゅうか あぶら あぶら さとう むし中華めん 油 ごま油 砂糖 みず 水あめ さつまいも ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい もやし ねぎ コーン ニラ	617	13.3
21	金	むぎはん ぎゅうにゅう じる 麦ご飯 牛乳 みそ汁 ぶたにく なまあ しょうが いた 豚肉と生揚げの生姜炒め みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあ 牛乳 豚肉 生揚げ かつおぶし みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ 米 大麦 油 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ピーマン だいこん ねぎ みかん	651	16.8
25	火	むぎはん ぎゅうにゅう たつたあ 麦ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ やさい いそあ じる 野菜の磯和え すまし汁	ぎゅうにゅう きざみのり とうふ 牛乳 さば 豆腐 かつおぶし	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら 米 大麦 片栗粉 油	しょうが にんじん もやし こまつな しめじ えのき たまねぎ	609	18.3
26	水	リクエスト給食 セルフハンバーガー ぎゅうにゅう 牛乳 はくさい 白菜とベーコンのスープ ラフランス	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	まる かたくりこ さとう あぶら 丸パン 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん はくさい こまつな ラフランス	570	21.0
28	金	こぎつねご飯 はん ぎゅうにゅう や 牛乳 ぶりのごまみそ焼き こまつな なまあ いた さいに わん 小松菜とさつま揚げの炒めもの 沢煮椀	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあ 牛乳 鶏肉 油揚げ ぶり みそ さつま揚げ ぶたにく とうふ 豆腐 かつおぶし	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま 米 大麦 油 砂糖 つきこんにやく かたくりこ 片栗粉	にんじん こまつな もやし たけのこ だいこん ねぎ 干ししいたけ	659	21.5

※ 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16回
※ 12日は一斉給食の日です。スタミナホイコーロー丼に使用するキャベツは教育委員会より練馬区産の「ねり丸キャベツ」が納品されます。お楽しみに！

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	604	17.8	31.2	2.3	334	91	2.4	266	0.33	0.47	20	5.5

10月の使用食材産地

牛乳・・・北海道、宮城、東京、群馬、青森、山形、山梨、岩手、秋田 米・・・青森 大麦・・・福井 米粉・・・埼玉 かつおぶし・・・静岡、九州
片栗粉、大豆、白いんげん豆・・・北海道 卵・・・栃木 豚肉・・・青森、茨城 鶏肉・・・青森 スケソウダラ・・・ロシア 竹輪・・・インド、タイ し
しゃも・・・カナダ、アイスランド、ノルウェー ぶり・・・長崎、韓国 鮭・・・北海道、三陸 あさり・・・中国 ひじき・・・長崎、三重
いか・・・ペルー 青のり・・・愛知 こんにやく・・・群馬 みそ・・・長野、岩手 干し椎茸・・・大分 りんご・・・青森 柿・・・和歌山
みかん・・・佐賀 牛蒡・・・鹿児島 いんげん、ねぎ・・・青森 玉葱、人参、南瓜、じゃがいも・・・北海道 白菜、ブロッコリー、えのき、し
めじ、セロリ・・・長野 キャベツ・・・群馬 ほうれん草・・・群馬、埼玉 生姜・・・高知 もやし・・・栃木 パセリ・・・千葉 大根・・・青森、千葉
里芋・・・埼玉 ピーマン、さつまいも、れんこん・・・茨城 なめこ・・・山形 小松菜・・・練馬、埼玉