

令和7年

11月献立表

大泉北小学校

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)	たんぱく質 (%)
4	火	★厚揚げ塩麻婆丼 ★牛乳 ひじきと枝豆のサラダ すがたをかえる大豆こんだて	とりにく あつあげ ★ぎゅうにゅう ひじき	こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ ★しろすりごま ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ コーン キャベツ	592	17.8
5	水	きなこ揚げパン ★牛乳 肉団子スープ 中華和え すがたをかえる大豆こんだて	きなこ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく おから とうふ あぶらあげ	ミルクパン あぶら さとう かたくりこ マロニー ごまあぶら	セロリー しょうが たまねぎ にんじん はくさい もやし チンゲンサイ にんにく	559	17.5
6	木	ゆめぴりかのご飯(北海道) ★牛乳 鮭の黄金焼き 大根サラダ どさんこ汁	★ぎゅうにゅう さけ わかめ ぶたにく みそ	こめ マヨネーズ(卵なし) さとう ごまあぶら じゃがいも バター	にんじん だいこん もやし たまねぎ コーン キャベツ えのきたけ ねぎ	588	18.0
7	金	つやひめのご飯(宮城) ★牛乳 仙台鮎入り肉じゃが 千草あえ 柿	★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ ごまあぶら こんにゃく じゃがいも あぶらふ さとう	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし かき	613	14.6
10	月	あきたこまちのご飯(秋田) ★牛乳 ★ししゃものピリ辛焼き だまこ汁 ひじきの煮物	★ぎゅうにゅう ★ししゃも とりもも あぶらあげ ひじき だいず	こめ さとう さといも だまこもち こめあぶら	しょうが にんにく にんじん だいこん はくさい ねぎ	569	16.3
11	火	こしひかりのコメッコハヤシライス ★牛乳 はちみつドレッシングサラダ	ぶたにく とうにゅう ★ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ でんぶん はちみつ	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 きゅうり キャベツ コーン	618	13.5
12	水	ひとめぼれのご飯(岩手) ★牛乳 ねり丸きゃべつのメンチカツ 鮎の味噌汁 野菜のからし和え ねり丸きゃべつの日	★ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく みそ	こめ あぶら パンこ かたくりこ こむぎこ やきふ さとう	キャベツ(じば) たまねぎ にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし	603	15.9
13	木	★みそラーメン ★牛乳 いもものナゲット みかん 図書コラボ「ふしぎだがしや せいてんどう」	ぶたひきにく だいずミート みそ ★ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら かたくりこ バター ★しろごま あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ にら ねぎ コーン みかん	580	17.4
14	金	ご飯 ★牛乳 ★小松菜のそぼろふりかけ ほっけの塩麹焼き ツナサラダ ★かきたま汁 図書コラボ「おさかな どうぼう」	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ほっけ まぐろかん とりもも ★たまご	こめ こめあぶら ★ごま さとう ごまあぶら でんぶん	こまつな にんじん キャベツ もやし えのきたけ ねぎ ほうれんそう	553	20.1
17	月	そぼろ丼 ★牛乳 小松菜の味噌汁 水ようかん 図書コラボ「からすのおかしやさん」	とりひきにく こうやどうふ のり ★ぎゅうにゅう とうふ みそ かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも あん	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん にんじん こまつな	578	19.0
18	火	★たまごチャーハン ★牛乳 揚げぎょうざ ★坦々スープ 図書コラボ「ぎょうざがやうなはかしてします」	ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ぎょうざのかわ あぶら ★しろごま(ねり)	にんじん ねぎ グリンピース キャベツ しいたけ にんにく しょうが キムチ(ル不使用) もやし えのきたけ にら	642	16.9
19	水	ツナトースト ★牛乳 ホワイトシチュー フルーツポンチ 図書コラボ「きゅうしゅく たべにきました」	まぐろかん ★ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう クリーム	むえんパン マヨネーズ(卵なし) こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	たまねぎ パセリ セロリー にんにく にんじん はくさい ブロッコリー みかんかん パインアップルかん ももかん	644	14.2
20	木	ご飯 ★牛乳 コロッケ わかめと油揚げのみそ汁 ★やさしいごまじょうゆ 図書コラボ「11びきのねこあほうどり」	★ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく とうにゅう あぶらあげ みそ わかめ	こめ あぶら こめあぶら マッシュポテト こむぎこ パンこ こんにゃく さとう ★しろすりごま	にんじん たまねぎ パセリ だいこん ねぎ もやし キャベツ こまつな	644	15.1
21	金	★シーフードピラフ ★牛乳 マカロニスープ ルルとララのトバースゼリー 図書コラボ「ルルとララのキラキラゼリー」	いか ★えび ★ぎゅうにゅう とりにく アガー	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー しょうが キャベツ コーン りんごジュース りんごかん	546	16.3
26	水	わかめご飯 ★牛乳 ★卵焼きの甘酢あんかけ ★りんご 練馬みその味噌汁 練馬みその日 図書コラボ「うさぎたちの にわ」	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら だいこん キャベツ こまつな ★りんご	540	15.5
27	木	セルフジャムサンド(いちご) ★牛乳 シェパースバイ スコッチブロス 食育の日～イザリス～ 図書コラボ「ハリーポッターとひみつの罠」	★ぎゅうにゅう チーズ ぶたひきにく だいず ウィナー	しょくパン いちごジャム マッシュポテト バター こめあぶら さとう かたくりこ おおむぎ	にんじん たまねぎ トマトピューレ セロリー しょうが キャベツ	571	16.3
28	金	さんまのかば焼き丼 ★牛乳 呉汁 金柑 図書コラボ「めぐろのさんま」	さんま ★ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん ねぎ こまつな きんかん	677	15.9

※ 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17回

※ ★はアレルギー対応に関わるものです。

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。記載は中学年の栄養価です。

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 (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	595	16.4	31.1	2.4	338	92	2.4	213	0.27	0.44	15	6.1