令和8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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)
2	月	ご飯 ★牛乳 ★さばのみそ煮 大根ときゅうりのぴり辛漬け ★トマトとしらすのかきたま汁	★ぎゅうにゅう ★さば みそ ちりめんじゃこ ★たまご	こめ さとう こめあぶら ごまあぶら かたくりこ	しょうが うめぼし だいこん きゅうり キャベツ にんにく トマト たまねぎ ねぎ	553	19.5
4	水	ご飯 ★牛乳 ★大豆とじゃこのふりかけ ピリピリしらたき ★ししゃものみりん焼き ★豚汁	★ぎゅうにゅう ★だいず ちりめんじゃこ ★ししゃも ぶたにく ★あぶらあげ ★とうふ みそ	こめ ★しろごま さとう ごまあぶら しらたき こめあぶら じゃがいも こんにゃく	にんにく ねぎ にんじん ごぼう だいこん	596	19.5
5	木	★なんちゃってオムライス ★牛乳 ABCスープ ★りんご	ウインナー　★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ こめあぶら マカロニ	たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース セロリー しょうが キャベツ コーン ★りんご	588	15.2
6	金	さんまのかば焼き丼　★牛乳 かむかむ汁　★きな粉豆 いい歯の日（よくかむこんだて）	さんま ★ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ ★いりだいず ★きなこ	こめ かたくりこ あぶら さとう こめあぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	711	16.0
9	月	**★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「きゅうしょく 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	しょくパン ★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	693	13.4
10	火	★そぼろ丼 ★牛乳 れんこんつくね汁 **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 ぶたひきにく かんてん	こめ こめあぶら さとう さといも かたくりこ あん	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん れんこん こまつな	605	18.4
11	水	胚芽パン ★牛乳 **おいものグラタン** ミネストローネ　みかん **図書コラボ「ぎょうれつのできるレストラン」**	★ぎゅうにゅう ウインナー　チーズ とりもも いんげんまめ	はいがパン さつまいも こめあぶら バター こむぎこ オリーブゆ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ トマトかん トマトペースト みかん	646	15.2
12	木	**★カレーライス** ★牛乳 ★カルシウムサラダ **図書コラボ「のらねこぐんだんカレーライス」**	ぶたにく ヨーグルト ★ぎゅうにゅう ひじき まぐろかん ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ ★しろごま さとう	しょうが セロリー にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな	584	13.6
13	金	ご飯 ★牛乳 **★お好みバーグ** 野菜のからし和え　★さつまいも汁 **図書コラボ「ばばばあちゃんのなんでもおこのみや**	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★だいず ★とうふ あおのり けずりぶし ★あぶらあげ みそ	こめ パンこ かたくりこ さとう さつまいも	たまねぎ キャベツ しょうが れんこん もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	577	16.7
16	月	**天の川のしょうゆラーメン** ★牛乳 青のりポテト みかん **図書コラボ「天の川のラーメンや」**	ぶたにく なると やきぶた ★ぎゅうにゅう あおのり	ラーメン ごまあぶら こめあぶら さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし コーン チンゲンサイ みかん	509	17.3
17	火	キムチチャーハン ★牛乳 **揚げぎょうざ** 広東スープ **図書コラボ「ぎょうざがいなくなりさがしています」**	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ	こめ 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	にんじん ほししいたけ しょうが キムチ(ｱﾙ不使用) ねぎ キャベツ しいたけ にんにく たまねぎ はくさい	532	15.2
18	水	ご飯 ★牛乳 ぶりの竜田揚げ **こまったさんのサラダ** じゃがいものみそ汁 **図書コラボ「こまったさんのサラダ」**	★ぎゅうにゅう ぶり まぐろ みそ わかめ	こめ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが キャベツ にんじん きゅうり もやし コーン だいこん	615	16.5
19	木	ご飯 ★牛乳 **あじフライ** わかめのポン酢あえ ★呉汁 **図書コラボ「ぼくらはうまいもんフライヤーズ」**	★ぎゅうにゅう あじ わかめ ★だいず ぶたにく ★あぶらあげ ★とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり にんじん レモン ねぎ こまつな	596	18.9
20	金	生パスタのアマトリチャーナ ★牛乳 いかのサラダ **★おからのガトーショコラ** **図書コラボ「ルルとララのガトーショコラ」**	ベーコン ★ぎゅうにゅう いか ★おから	パスタ オリーブゆ こめあぶら さとう こむぎこ はちみつ ふんとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトかん トマトピューレ キャベツ あかピーマン もやし きゅうり コーン みかんジュース	593	14.4
25	水	★厚揚げ塩麻婆丼 ★牛乳 ★チョレギサラダ	とりにく ★あつあげ ★ぎゅうにゅう かいそう のり	こめ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ★しろすりごま ★しろごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ だいこん　きゅうり こまつな コーン	606	17.2
26	木	ご飯 ★牛乳 鮭の塩こうじ焼き ひじきのピリッとサラダ ★根菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう さけ ひじき まぐろかん ★あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こんにゃく	きゅうり キャベツ コーン にんじん ごぼう だいこん ねぎ	557	20.3
27	金	わかめご飯 ★牛乳 ★卵焼きの甘酢あんかけ 浅漬け ★豚汁	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 ぶたにく ★あぶらあげ ★とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら きゅうり キャベツ しょうが だいこん ねぎ	553	17.1
30	月	ご飯 ★牛乳 ★ねり丸きゃべつのメンチカツ 和風サラダ ★練馬みその味噌汁 ねり丸キャベツの日	★ぎゅうにゅう ★だいず ぶたひきにく ★あぶらあげ みそ	こめ あぶら パンこ かたくりこ こむぎこ さとう こめあぶら じゃがいも こんにゃく	キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな	649	15.4

※　★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。

※　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	598	16.6	32.5	2.5	340	96	2.5	204	0.30	0.44	16	5.7