



令和6年 11月 学校給食よていこんだて表



日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (あか)	からだの調子を整える (みどり)	体を動かす 熱や力になるもの (き)	1人分 kcal	たんぱく質 g
1	金	麻婆豆腐丼 すがたを变える大豆献立①		ひじきと枝豆のサラダ	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう ひじき	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ グリーンピース えだまめ コーン キャベツ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	565	23.7
5	火	★きなご揚げパン すがたを变える大豆献立②		春雨スープ ◎カリカリ油揚げのサラダ	きなこ ★ぎゅうにゅう とりもも わかめ あぶらあげ	にんじん ほししいたけ もやし ねぎ キャベツ きゅうり	★コッパン あぶら グラニューとう ほるさめ こめあぶら さとう	517	20.2
6	水	ホイコーロー丼 大北小おめでとう献立	ジョア	★かきたま汁 ◎カラフルポンチ	ぶたにく みそ ★ジョア とりもも ★たまご	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ ビーマン キャベツ えのきたけ ほうれんそう バイナップルかん ぶどうジュース みかんかん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しらたまだんご しらたまこ いちごジャム	668	24.8
7	木	ご飯		★さばの塩麹焼き 青のりこふきいも 麩の味噌汁	★ぎゅうにゅう ★さば あおのり みそ	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ こまつな	こめ じゃがいも やきふ	556	25.3
8	金	ご飯 いい歯(118)の日献立		畑のお肉甘辛煮 切干大根のナムル かむかむ汁	★ぎゅうにゅう だいず ぶたにく わかめ みそ	しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも こんにゃく	597	21.8
11	月	わかめご飯 練馬みその日		★卵焼きの甘酢あんかけ 練馬みその味噌汁 ★りんご	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	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にはらだいこん キャベツ こまつな ★りんご	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	546	21.0
12	火	ご飯		★ししゃものフライ ★干草あえ 豚汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら ★ごま こめあぶら じゃがいも	639	26.2
13	水	★♪ホットドッグ バムとクロのそらのたび		ABCスープ 花みかん	ウインナー ★ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ セロリー しょうが にんじん キャベツ コーン みかん	★コッパン ★バター さとう こめあぶら マカロニ	561	20.9
14	木	★お赤飯 七五三献立		★いなだの照り焼き ★れんこんサラダ ★お祝いすまし汁	ささげ ★ぎゅうにゅう ★いなだ ハム みそ とうふ ★なると	しょうが レモン れんこん にんじん きゅうり キャベツ コーン だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	こめ もちごめ ★くろごま さとう かたくりこ マヨネーズ (卵なし) ★しらすごま	635	26.7
15	金	コメッコハヤシライス サラダでげんき		★♪りっちゃんサラダ	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう きざみこんぶ ★かつおぶし ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュレ キャベツ きゅうり コーン ミニトマト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ でんぶん	629	22.7
19	火	ご飯 ゼツタイかんたんレシピ②		♪すき焼き煮 ★◎おかかふりかけ 和風サラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ ひじき ★ちりめんじゃこ ★かつおぶし	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	こめ こめあぶら じゃがいも しらたき さとう ★しろごま	549	24.7
20	水	★セルフジャムサンド(いちご) ハリーポッターと秘密の部屋 & 食育の日～イギリス～		★♪シェパースパイ スコッチブロス	★ぎゅうにゅう ★ハルメザンチーズ ぶたひきにく だいず ウインナー	にんじん たまねぎ トマトビュレ セロリー しょうが キャベツ	★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	575	23.5
21	木	◎カレーうどん りんごかもしれない		★♪◎さつまいもとりんごのパイ	ぶたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ こまつな ★りんごかん	うどん こめあぶら さとう でんぶん さつまいも きょうごのかわ こむぎこ あぶら	542	19.4
22	金	ご飯 じゃがいもポテトくん		★♪ココロク わかめと油揚げのみそ汁 ★やさしいごまじょうゆ	★ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく あぶらあげ みそ わかめ	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	646	24.3
25	月	★トマトクリームスパゲティ ルルとララのガトーショコラ		★ツナサラダ ♪おからのガトーショコラ	ベーコン とりにく ★ぎゅうにゅう ★クリーム ★まぐろかん おから	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトジュース トマトかん しょうが パセリ にんじん キャベツ もやし みかんジュース	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ はちみつ ふんとう	651	23.1
26	火	ご飯 ぼくらほろもいもフライヤーズ		★♪あじフライ 浅漬け さつまいも汁	★ぎゅうにゅう ★あじ あぶらあげ みそ	きゅうり キャベツ にんじん しょうが だいこん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さつまいも	594	26.8
27	水	♪コメッコチキンカレーライス のらねこぐんだんカレーライス		フレンチサラダ	とりにく ひよこごまめ ★ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめござらめ さとう	589	17.3
28	木	★鶏肉と野菜のそぼろ丼		かぼちゃの味噌汁 花みかん	とりひきにく こうやどうふ ★たまご のり ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ かぼちゃ こまつな みかん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう	616	29.2
29	金	ご飯		いかのチリソース ★中華風コーンスープ 大根ときゅうりのびり辛漬け	★ぎゅうにゅう いか とりにく ★たまご	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう だいこん きゅうり キャベツ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ★バター こめあぶら	579	25.9

読 書 旬 間 (図 書 コ ラ ボ 献 立)

* 天候や業者の事情等により、献立・食材は急に変更する場合があります。ご了承ください。
 * 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。
 * ★はアレルギー対応に関わるもの、◎は新メニュー(または、過去のこんだてをさらにアレンジしたもの)です。
 * ♪は読書旬間にあわせた図書コラボの献立です。該当の本は、大北小の図書室にあります。