

令和7年

11月献立表

泉新小学校

| 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食あたり<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |  |
| 4                                      | 火 | 秋のおこわ 飲用牛乳 さわらの香味焼き<br>呉汁 お月見団子<br>十三夜献立                     | とり肉 油揚げ 牛乳 さわら 大豆 みそ                        | 米 もち米 栗 なたね油 砂糖 ごま油 白ごま<br>じゃが芋 こんにゃく 白玉団子 片栗粉 | にんじん しめじ グリンピース 生姜 ねぎ<br>小松菜                                | 663             | 18.3         | 28.6      | 2.8       |  |
| 5                                      | 水 | きなこ揚げパン 飲用牛乳 肉団子スープ<br>小松菜とベーコンのソテー                          | きな粉 牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 ベーコン                       | 揚げ油 ミルクパン 砂糖 片栗粉 春雨<br>ごま油 なたね油                | ねぎ 生姜 たまねぎ にんじん 白菜<br>チンゲンサイ 小松菜 もやし                        | 588             | 16.1         | 42.7      | 2.5       |  |
| 6                                      | 木 | チリビーンズライス 飲用牛乳<br>コーンサラダ                                     | 豚ひき肉 ベーコン いんげん豆 大豆 チーズ<br>牛乳                | 米 麦 なたね油 じゃが芋 砂糖                               | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん<br>トマトピューレ トマト缶 小松菜 キャベツ<br>コーン           | 602             | 15.5         | 29.8      | 2.2       |  |
| 7                                      | 金 | ごはん 飲用牛乳 のりの佃煮<br>豚肉とじゃがいもの味噌煮<br>カリカリ油揚げサラダ                 | 牛乳 のり 豚肉 みそ 油揚げ                             | 米 砂糖 なたね油 こんにゃく じゃが芋<br>ごま油                    | ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん<br>キャベツ 小松菜                            | 607             | 15.0         | 27.3      | 1.7       |  |
| 10                                     | 月 | コーンピラフ 飲用牛乳<br>白身魚のトマトチーズ焼き<br>秋野菜のスープ                       | ウインナー 牛乳 メルルーサ チーズ<br>とり肉 ベーコン              | 米 麦 なたね油 さつま芋                                  | にんじん たまねぎ コーン グリンピース<br>にんにく マッシュルーム トマト缶 ピーマン<br>しめじ キャベツ  | 616             | 18.2         | 30.1      | 2.8       |  |
| 11                                     | 火 | ごはん 飲用牛乳 具だくさん卵焼き<br>じゃことおかかの和え物 みそ汁                         | 牛乳 鶏ひき肉 まぐろ ひじき 卵<br>ちりめんじゃこ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ | 米 なたね油 じゃが芋 砂糖                                 | たまねぎ 干しいたけ にんじん 小松菜<br>キャベツ 大根 ねぎ                           | 610             | 18.1         | 30.1      | 2.6       |  |
| 12                                     | 水 | 練馬キャベツのホイコーロー丼<br>飲用牛乳 わかめスープ<br>おかしな目玉焼き<br>練馬区産<br>キャベツ使用日 | 豚肉 みそ 大豆 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐<br>寒天                | 米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油<br>カルピス                    | 生姜 にんにく にんじん キャベツ(地場産)<br>ねぎ 赤ピーマン ピーマン たまねぎ 桃缶             | 634             | 15.0         | 26.0      | 2.6       |  |
| 13                                     | 木 | おさつトースト 飲用牛乳<br>白菜のクリーム煮 くだもの（みかん）                           | 牛乳 生クリーム ベーコン とり肉                           | 食パン さつま芋 バター グラニュー糖<br>黒ごま なたね油 じゃが芋 小麦粉       | にんじん たまねぎ マッシュルーム 白菜<br>みかん                                 | 581             | 13.9         | 37.5      | 2.3       |  |
| 14                                     | 金 | カレーライス 飲用牛乳 和風サラダ                                            | 豚肉 大豆 生クリーム 牛乳 わかめ                          | 米 麦 なたね油 じゃが芋 ざらめ バター<br>小麦粉 砂糖                | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ<br>きゅうり コーン                          | 652             | 12.3         | 32.7      | 2.2       |  |
| 17                                     | 月 | 親子丼 飲用牛乳 吉野汁                                                 | 鶏もも 高野豆腐 卵 牛乳 とり肉                           | 米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 でん粉                           | たまねぎ にんじん グリンピース 大根<br>干しいたけ 小松菜 ねぎ                         | 589             | 18.9         | 28.4      | 2.3       |  |
| 18                                     | 火 | ごはん 飲用牛乳 ししゃもの磯辺揚げ<br>野菜の香り和え 石狩汁                            | 牛乳 ししゃも 青のり 鮭 みそ                            | 米 揚げ油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 バター                          | きゅうり キャベツ 大根 レモン にんじん<br>たまねぎ コーン ねぎ 小松菜                    | 622             | 18.2         | 28.4      | 2.7       |  |
| 19                                     | 水 | ガーリックライス 飲用牛乳<br>フェイジョアード<br>ピクルス<br>ブラジル料理                  | ベーコン 牛乳 豚肉 ウインナー 大豆<br>いんげん豆                | 米 麦 なたね油 じゃが芋 砂糖                               | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん<br>トマトピューレ パセリ粉 大根 きゅうり<br>黄ピーマン          | 581             | 15.2         | 29.3      | 2.3       |  |
| 20                                     | 木 | ごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ<br>野菜のゆかり和え むらくも汁                           | 牛乳 さば みそ とり肉 豆腐 わかめ 卵                       | 米 砂糖 片栗粉                                       | ねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ                                          | 571             | 19.7         | 31.8      | 2.1       |  |
| 21                                     | 金 | きのこのクリームソースライス<br>飲用牛乳 コールスローサラダ<br>くだもの（柿）                  | ベーコン とり肉 えび 牛乳 生クリーム<br>チーズ                 | 米 麦 なたね油 小麦粉 バター 砂糖                            | たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ<br>パセリ粉 キャベツ コーン 柿                    | 603             | 14.7         | 32.5      | 2.1       |  |
| 25                                     | 火 | ごはん 飲用牛乳 魚の紅葉焼き<br>野菜のからし和え 豚汁<br>和食献立<br>地場産里芋使用            | 牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ                           | 米 マヨネーズ（卵なし） 砂糖 なたね油<br>こんにゃく 里芋               | たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし<br>ごぼう 大根 小松菜 ねぎ                        | 581             | 20.4         | 29.0      | 2.0       |  |
| 26                                     | 水 | 五目かけうどん 飲用牛乳 いももち                                            | とり肉 油揚げ 牛乳                                  | うどん 米油 じゃが芋 片栗粉 なたね油<br>砂糖                     | 干しいたけ にんじん 白菜 ねぎ 小松菜                                        | 583             | 14.3         | 30.4      | 2.8       |  |
| 27                                     | 木 | 四川豆腐丼 飲用牛乳 切干大根のナムル<br>くだもの(りんご)                             | 豚肉 豆腐 牛乳                                    | 米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油                            | 生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん<br>干しいたけ チンゲンサイ 切干大根 もやし<br>きゅうり りんご | 570             | 16.2         | 27.0      | 2.0       |  |
| 28                                     | 金 | ごはん 飲用牛乳<br>あじの唐揚げピリ辛ソース<br>糸寒天のゴマ酢和え<br>明日葉麺入りすまし汁<br>八丈島献立 | 牛乳 あじ 寒天 油揚げ とり肉 竹輪                         | 米 上新粉 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油<br>白すりごま 白ごま あしたばうどん      | 生姜 にんにく にんじん きゅうり キャベツ<br>もやし しめじ ほうれん草 ねぎ                  | 615             | 18.1         | 28.7      | 2.3       |  |
| ※ 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                                                    |                 | 中学年値         |           |           |  |

今月の産地:米(青森県、岩手県) 牛乳 (東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道) □



「早寝早起き朝ごはん」運動  
シンボルマーク

| 月                 | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-------------------|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値<br>(中学年<br>値) | 604             | 16.6         | 30.5      | 2.4          | 333           | 92             | 2.1       | 234              | 0.28           | 0.45           | 16            | 6.2         |