# 令和8年度　11月献立表

泉新小学校

| 実施日 日 | 曜 | 献立名 | 赤の食品 血や肉、骨や歯になる | 黄色の食品 体を動かす熱や力になる | 緑の食品 体の調子を整える | 栄養量 エネルギー(kcal) | 栄養量 たんぱく質(%) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | 麦ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮<br>鶏肉と野菜の旨煮 大学芋 | 牛乳 牛肉 鶏肉 高野豆腐 | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 水あめ さつま芋 ごま | 生姜 ごぼう たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ さやいんげん | 644 | 14.0 |
| 4 | 水 | パインパン 牛乳<br>チキンチーズビーンズ<br>マセドアンサラダ | 牛乳 鶏肉 大豆 レンズ豆 チーズ | パインパン 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 | にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム 枝豆 大根 きゅうり コーン | 544 | 18.0 |
| 5 | 木 | スタミナ回鍋肉丼 牛乳<br>春雨スープ | 豚肉 みそ 大豆 牛乳 鶏肉 | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 | 生姜 にんにく キャベツ にんじん ピーマン ねぎ 干ししいたけ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ | 541 | 16.3 |
| 6 | 金 | ごはん 牛乳　世界の料理 韓国<br>**ヤンニョムチキン ナムル**<br>わかめと豆腐のスープ | 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ | 米 米粉 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 | 生姜 にんにく もやし にんじん 小松菜 たまねぎ | 606 | 16.1 |
| 9 | 月 | ごはん 牛乳<br>しらすと青ねぎの卵焼き ぶどう豆<br>かぼちゃと厚揚げのみそ汁 | 牛乳 豆腐 しらす干し 卵 大豆 厚揚げ みそ | 米 米ぬか油 砂糖 ごま油 | たまねぎ にんじん こねぎ かぼちゃ えのきたけ | 611 | 19.2 |
| 10 | 火 | 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳<br>じゃがいもとわかめのみそ汁 | 豚肉 高野豆腐 のり 牛乳 油揚げ わかめ みそ | 米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 | 生姜 にんじん 干ししいたけ えのきたけ グリンピース たまねぎ | 560 | 17.1 |
| 11 | 水 | コーンピラフ 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 かじき チーズ 鶏肉 ベーコン | 米 麦 米ぬか油 さつま芋 | にんじん たまねぎ コーン グリンピース にんにく マッシュルーム トマト缶 ピーマン しめじ キャベツ | 639 | 18.2 |
| 12 | 木 | ごはん 牛乳 キムムッチ<br>豆腐と野菜の韓国風煮<br>糸寒天の甘酢あえ | 牛乳 のり 豚肉 豆腐 みそ 寒天 油揚げ | 米 ごま油 砂糖 ごま トッポギ | にんにく 大根 たまねぎ えのきたけ キムチ ねぎ にら にんじん きゅうり キャベツ | 564 | 16.3 |
| 13 | 金 | **みそラーメン** 牛乳　6年生選挙体験給食投票メニュー<br>青のりポテトビーンズ<br>**くだもの（柿）**　季節の果物 | 豚肉 みそ 牛乳 大豆 青のり | 中華めん ごま油 ラード じゃが芋 片栗粉 油 | たまねぎ にんじん 白菜 もやし コーン ねぎ にんにく 生姜 チンゲンサイ 柿 | 620 | 16.3 |
| 17 | 火 | きのこのクリームソースライス<br>牛乳 しょうゆドレッシングサラダ<br>**くだもの（みかん）**　季節の果物 | ベーコン 鶏肉 えび 牛乳 生クリーム チーズ わかめ | 米 大麦 米ぬか油 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 パセリ粉 大根 きゅうり コーン みかん | 608 | 14.9 |
| 18 | 水 | にんじんごはん 牛乳<br>つくねの照り焼きだれ<br>**石狩汁**　日本の郷土料理 北海道 | 牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆 おから 鮭 みそ | 米 ごま油 ごま 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター | にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ 干ししいたけ こねぎ 生姜 大根 コーン 小松菜 | 607 | 19.7 |
| 19 | 木 | **ルーローハン風丼**　世界の料理 台湾<br>牛乳 大豆もやしの中華風サラダ<br>フルーツポンチ | 豚肉 牛乳 寒天 | 米 米ぬか油 ざらめ 砂糖 片栗粉 ごま油 | 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし 切干大根 きゅうり にんにく パインアップル缶 桃缶 みかん缶 | 593 | 15.8 |
| 20 | 金 | ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ<br>野菜の香りあえ さつま汁 | 牛乳 ししゃも 青のり 鶏肉 豆腐 みそ | 米 小麦粉 砂糖 米ぬか油 こんにゃく さつま芋 | きゅうり 大根 キャベツ レモン ごぼう にんじん ねぎ | 602 | 15.1 |
| 24 | 火 | さつまいもご飯 牛乳　「和食の日」献立<br>さばの文化干し 和風サラダ<br>豆腐と野菜のみそ汁 | 牛乳 さば 豆腐 みそ | 米 さつま芋 ごま 米ぬか油 砂糖 | キャベツ にんじん きゅうり 大根 しめじ 小松菜 | 601 | 16.2 |
| 25 | 水 | キムチチャーハン 牛乳<br>ニラたまスープ | 豚肉 牛乳 卵 | 米 大麦 米ぬか油 ごま油 でん粉 | たまねぎ キムチ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ にら | 490 | 14.6 |
| 26 | 木 | ポークカレーライス 牛乳<br>ゆかりドレッシングの和風サラダ | 豚肉 ヨーグルト 牛乳 かつお節 | 米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉 ごま油 砂糖 | 生姜 にんにく たまねぎ にんじん きゅうり 白菜 | 582 | 15.0 |
| 27 | 金 | さんまのかば焼き丼 牛乳<br>野菜の梅あえ 豚汁 | さんま 牛乳 豚肉 豆腐 みそ | 米 麦 片栗粉 米粉 砂糖 ごま 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 | 生姜 きゅうり にんじん 白菜 練り梅 ごぼう 大根 ねぎ | 671 | 15.3 |
| 30 | 月 | **ねり丸キャベツの家常豆腐丼**　ねり丸キャベツ一斉給食<br>牛乳 わかめスープ<br>**くだもの（みかん）**　季節の果物 | 豚肉 大豆 厚揚げ みそ 牛乳 鶏肉 わかめ | 米 麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋 | にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ キャベツ（一斉給食） たまねぎ みかん | 646 | 16.7 |

※　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

【11月の予定産地】米…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(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 | 596 | 16.4 | 30.5 | 2.2 | 340 | 91 | 2.3 | 185 | 0.28 | 0.44 | 16 | 5.6 |