令和8年　(2026)　11月献立表

南が丘小学校

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)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
2	月	むぎごはん 牛乳 塩肉じゃが もやしと春雨の和え物 ぶどう豆	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ だいず	こめ むぎ こめあぶら こんにゃく じゃがいも さとう はるさめ ごまあぶら しろごま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし こまつな ねぎ しょうが	626	14.6	32.2	1.5
4	水	菊花ごはん 牛乳 さばの文化干し 野菜のごまみそ のっぺいじる	きざみこんぶ のり ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あぶらあげ とうふ	こめ さとう こめあぶら しろすりごま こんにゃく さといも ちくわぶ かたくりこ	きく ほししいたけ にんじん もやし キャベツ きゅうり こまつな だいこん ねぎ	601	17.0	39.1	3.0
5	木	マーボー豆腐丼 牛乳 野菜のナムル 焼きりんご	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま グラニューとう とうにゅうバター	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ にら もやし ほうれんそう りんご	620	16.3	32.7	1.9
6	金	がおしょうラーメン 牛乳 ツナのスナックパイ みかん	ぶたにく なると わかめ のり ぎゅうにゅう まぐろ おから	ちゅうかめん こめあぶら さとう マヨネーズ（卵なし） はるまきのかわ あぶら	しなちく ねぎ しょうが もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ レモン パセリ みかん	669	15.6	40.1	3.2
9	月	まいたけご飯 牛乳 ししゃものかりんあげ やさいのからしあえ かきたま汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ たまご	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ あぶら くろざとう しろごま さとう	にんじん ごぼう まいたけ しょうが もやし こまつな きゅうり ほししいたけ ねぎ	614	18.3	35.8	2.8
10	火	シーフードピラフ 牛乳 さといもグラタン 野菜スープ つぶつぶオレンジゼリー	ベーコン えび いか ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう あさり なまクリーム チーズ ぶたにく アガー	こめ むぎ こめあぶら バター こむぎこ おやさといも パンこ さとう みかんジュース	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン こまつな キャベツ	680	16.2	35.6	3.2
11	水	麦ごはん 牛乳 ひじきのふりかけ いかと大根の煮つけ 土佐和え	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ ぶたにく あつあげ いか かつおぶし	こめ むぎ こめあぶら しろごま さとう さといも	だいこん（は） にんじん だいこん チンゲンサイ はくさい もやし こまつな	604	18.9	33.7	2.3
12	木	五穀ごはん 牛乳 白身魚のこがねやき 里芋にころがし 青菜のみそ汁	あずき ぎゅうにゅう メルルーサ とうにゅう チーズ ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	こめ むぎ きび あわ しろごま マヨネーズ（卵なし） さといも こめあぶら さとう	にんじん だいこん こまつな はくさい	603	17.3	34.6	2.9
13	金	カレーチーズナン 牛乳 あさりのクラムチャウダー パセリポテト ブドウジュースゼリー	ぶたひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう ベーコン とりむね いんげんまめ あさり とうにゅう なまクリーム アガー	ナン こめあぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ しょうが セロリー ブロッコリー パセリ ぶどうジュース	620	18.3	39.9	2.3
16	月	あずきごはん 牛乳 ブリのしおやき 野菜のごま和え 紅白もちすまし汁 15日は 7.5.3でした。	あずき ぎゅうにゅう ぶり とうふ かまぼこ あぶらあげ	こめ もちごめ くろごま さとう しろすりごま しらたまこ かたくりこ	だいこん もやし こまつな にんじん ほししいたけ ほうれんそう	580	18.4	29.6	2.5
17	火	ハッシュドポーク 牛乳 ｷｬﾍﾞﾂとわかめのお浸し ラフランスゼリー	ぶたにく なまクリーム だいず ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし かんてん ゼラチン	こめ むぎ バター こめあぶら こむぎこ さとう ざらめ	パセリ にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ グリンピース キャベツ ようなし	665	13.1	31.0	2.4
18	水	たこめし 牛乳 厚焼卵 大根のみそ汁 じゃが芋からめ煮	たこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ひじき あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう しろごま こめあぶら あぶら じゃがいも はちみつ	しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ だいこん こまつな	617	17.1	31.2	2.6
19	木	てりやきピラフ 牛乳 パイシチュー フレンチサラダ みかん 1.2年生遠足	とりむね ぎゅうにゅう とりもも あさり とうにゅう	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ パイシート	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース しめじ ほうれんそう キャベツ コーン きゅうり みかん	667	13.9	36.4	2.7
20	金	肉うどん 牛乳 ずんだケーキ くきわかめ和風サラダ	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう だいず 冷凍くきわかめ	うどん こめあぶら こむぎこ さとう	たまねぎ だいこん にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ コーン	599	15.6	32.5	2.1
24	火	さつまいもごはん 牛乳 鮭のレモンやき もみじあえ みそけんちんじる 和食の日	ぎゅうにゅう さけ とりにく あつあげ みそ わかめ	こめ さつまいも こめあぶら バター しろごま さとう こんにゃく さといも	レモン だいこん にんじん きゅうり しょうが ごぼう こまつな ねぎ	616	18.2	29.4	2.4
25	水	豆と野菜のカレー 牛乳 じゃこ3色サラダ フルーツヨーグルト	とりもも だいず ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ヨーグルト	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ あぶら さとう グラニューとう	パセリ しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー りんご なす あかピーマン しめじ こまつな もやし ももかん みかんかん パインアップルかん	705	13.3	28.2	3.1
26	木	番茶めし 牛乳 のりあげくん きんぴらごぼう ふのすまし汁	だいず ぎゅうにゅう とりひきにく たまご のり さつまあげ こんぶ とうふ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも パンこ さとう あぶら ごまあぶら こんにゃく やきふ	こねぎ れんこん にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ	595	17.8	30.1	2.5
27	金	おさつトースト 牛乳 ポークビーンズ あさりのカッリとサラダ みかん	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン ぶたにく だいず あさり チーズ	しょくパン さつまいも バター グラニューとう くろごま こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマトかん しょうが きゅうり キャベツ もやし みかん	646	16.8	36.1	2.4
30	月	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー 華風コーンスープ つぶりんごゼリー 練馬キャベツの日	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりひきにく とうふ たまご アガー	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ（いっせいきゅうしょく） たまねぎ ピーマン コーン こまつな ねぎ	652	16.3	29.7	2.2

※　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19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	630	16.4	33.6	2.5	366	99	3.0	259	0.28	0.47	18	7.2
基準値	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上