

令和6年



11月 献立表



八坂小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	
日	曜		牛乳	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	金	○	マーボー豆腐丼 チャプチェ	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 ねぎ いら 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ
振替休日						
5	火	○	ご飯(酒田) のりの佃煮 肉じゃが キャベツのあっさり和え	牛乳 のり 豚肉 かつお節	米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 白ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜 もやし
6	水	○	回鍋肉丼 トックスープ りんごゼリー	豚肉 みそ 大豆 牛乳 とり肉 アガー	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉 トック ごま油	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン 生姜 干しいたけ 小松菜 ねぎ りんごジュース
7	木	○	きなごトースト ミネストローネ ブロッコリーのサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン とり肉 大豆 チーズ	食パン 砂糖 はちみつ マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 玄米マカロニ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト缶 パセリ粉 キャベツ ブロッコリー コーン
8	金	○	ねぎチャーハン 肉団子入り春雨スープ 果物(みかん)	焼き豚 卵 牛乳 鶏ひき肉 豆腐	米 大麦 ごま油 米油 砂糖 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ えのきたけ ほうれん草 みかん
11	月	○	きのこの和風スパゲティ ほうれん草炒め	とり肉 牛乳 ベーコン	スパゲティ 米ぬか油 片栗粉 豆乳バター	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ 小松菜 キャベツ コーン ほうれん草
12	火	○	ご飯(酒田) 魚のごま焼き ひじきサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 あじ いんげん豆 ひじき 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 マヨネーズ(卵なし) 黒ごま 砂糖 米油 じゃが芋	もやし にんじん ほうれん草 コーン かぶ ねぎ
13	水	○	秋のカレーライス カリカリじゃこサラダ	とり肉 レンズ豆 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 さつま芋 豆乳バター 米粉 ざらめ 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん れんこん しめじ かぼちゃ りんご キャベツ 小松菜 もやし
14	木	○	豚キムチ丼 春雨サラダ ワンタンスープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉	米 大麦 米油 砂糖 白すりごま 片栗粉 ごま油 白ごま 春雨 ウェーブワンタン	にんにく たまねぎ ねぎ いら もやし キムチ にんじん キャベツ 小松菜 白菜 生姜 チンゲンサイ
15	金	○	高野豆腐のそぼろ丼 さつまいものきんぴら えのきたけのすまし汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 さつま揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 さつま芋 白ごま	生姜 にんじん 干しいたけ グリンピース れんこん さやいんげん 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜
18	月	○	ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 中華"レタ"サラダ	牛乳 とり肉 豆腐 えび	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ にんじん 白菜 干しいたけ グリンピース もやし きゅうり
19	火	○	ごぎつねごはん ししゃものみりん焼き もやしと小松菜の生姜炒め 根菜のみそ汁	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま こんにゃく 里芋	にんじん コーン グリンピース 生姜 もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ
20	水	○	黒砂糖パン 鶏肉とさつまいものクリーム煮 コーンサラダ	牛乳 とり肉 豆乳 脱脂粉乳 クリーム	黒砂糖パン 米ぬか油 さつま芋 米粉 豆乳バター 砂糖	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン 枝豆
21	木	○	ご飯 ヤンニョムチキン ビーフンスープ ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 豚肉 アガー	米 大麦 片栗粉 米ぬか油 砂糖 白ごま ごま油 ビーフン	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし キャベツ 小松菜 ぶどうジュース
22	金	○	ご飯 切り干し大根入り卵焼き ほうれん草のみぞれ煮 さつま芋のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 ひじき かつお節 油揚げ みそ	米 米ぬか油 砂糖 さつま芋	干しいたけ にんじん 切干大根 ねぎ ほうれん草 もやし 大根 たまねぎ 小松菜
25	月	○	ご飯(酒田) ホキの紅葉焼き 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐 みそ	米 マヨネーズ(卵なし) 米粉 砂糖 白すりごま 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ
26	火	○	きのごおこわ 肉豆腐 野菜の許味噌和え	とり肉 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 もち米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく	しめじ えのきたけ ましたけ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし
27	水	○	コメッコハヤシライス フルーツヨーグルト	とり肉 大豆 牛乳 ヨーグルト	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ パイナップル缶 桃缶 みかん缶
28	木	○	ご飯 れんこんつくね焼き 野菜のごま和え みそけんちん汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 豆腐 みそ	米 米粉 砂糖 片栗粉 白すりごま ごま油 里芋	れんこん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 キャベツ にんじん 小松菜 もやし ごぼう 大根
29	金	○	ご飯 里芋の焼きコロッケ じゃこおかの和え物 白菜のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ かつお節 みそ わかめ	米 大麦 里芋 マッシュポテト 米ぬか油 しらたき 砂糖 米粉	生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 もやし 枝豆 ねぎ 白菜

※ 米は、東京都米穀商業組合練馬支部と庄内みどり農業協同組合(山形県酒田市)より購入しています。

※ 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20回



「早ね早おき朝ごはん運動」

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 (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
中学年 平均値	601	16.7 (エネルギーの 13~20%)	29.0 (エネルギーの 20~30%)	2.2	339	95	2.3	233	0.29	0.45	15	5.7

10月使用の主な野菜と産地

- ・にんじん(北海道) ・玉ねぎ(北海道) ・じゃがいも(北海道) ・長ねぎ(山形) ・ごぼう(群馬) ・れんこん(茨城)
- ・小松菜(東京、埼玉、宮崎) ・大根(千葉) ・キャベツ(群馬) ・ピーマン(茨城) ・きゅうり(福島) ・里いも(埼玉)
- ・ほうれん草(埼玉) ・白菜(長野) ・チンゲンサイ(静岡) ・さつまいも(千葉) ・かぼちゃ(北海道) ・梨(千葉)

- 11月に使用予定の練馬区産野菜
- ・キャベツ ・小松菜 ・大根 ・里芋