令和 8年　11月予定献立表

北区立袋小学校

日	曜	飲み物	料理の種類	献立名	食品名 血や肉をつくる（赤） 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	熱や力になる（黄） 米・パン・めん・さとう・油など	体の調子を整える（緑） 野菜・果物・きのこなど	エネルギー（Kcal）	たんぱくしつ（グラム）	行事
4	水	牛乳	しゅしょく&しゅさい	エビクリームライス	とりにく　えび　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　バター　こむぎこ	たまねぎ　マッシュルーム　パセリ	552	18.3	
			ふくさい	★ひじきのマリネ	ほしひじき　ハム	さとう　あぶら	にんじん　きゅうり　だいこん　コーン			
			しるもの	やさいスープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　パセリ			
5	木	牛乳	しゅしょく	ごはん		こめ		593	26.6	
			しゅさい	さばのかんこくふうやき	さば	さとう　ごまあぶら	にんにく　しょうが　ねぎ			
			ふくさい	★ナムル		ごまあぶら　さとう	もやし　にんじん　きゅうり			
			しるもの	トックスープ	とりにく	トック　ごまあぶら　かたくりこ	だいこん　にんじん　ほししいたけ　チンゲンサイ　ねぎ			
6	金	牛乳	しゅしょく&しゅさい	てづくりにくまん	とりにく	あぶら　こむぎこ　さとう　あぶら　ごまあぶら	しょうが　ほししいたけ　ねぎ　たけのこ	561	23.4	
			ふくさい	みずなのサラダ		ごまあぶら　あぶら　さとう	みずな　にんじん　はくさい　コーン			
			しるもの	★ちゃんこじる	とりにく	こんにゃく	ごぼう　にんじん　だいこん　しめじ　ねぎ			
9	月	牛乳	しゅしょく&しゅさい	パエリヤ	とりにく　いか　たこ	こめ　あぶら	にんにく　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　パセリ	559	20.6	
			しるもの	たまごいりはるさめスープ	ぶたにく　たまご	はるさめ　かたくりこ	にんじん　たまねぎ　こまつな			
			デザート	★シュワシュワポンチ			みかん　パイン　おうとう			
10	火	牛乳	しゅしょく	♪ピザトースト	ウインナー　チーズ	しょくパン　さとう	にんにく　たまねぎ　マッシュルーム　ピーマン	573	20.4	ブックメニュー
			ふくさい	★さわやかサラダ		あぶら　さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん　なつみかん			
			しるもの	パンプキンポタージュスープ	ベーコン　ぎゅうにゅう	バター　じゃがいも	たまねぎ　かぼちゃ　コーン　パセリ			
11	水	牛乳	しゅしょく	ごはん		こめ		559	26.9	
			しゅさい	さけのさいきょうやき		さとう				
			ふくさい	★キャベツのおかかあえ		さとう	キャベツ　もやし　にんじん　にら			
			しるもの	★けんちんじる	かまぼこ　とうふ	ごまあぶら　こんにゃく	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ　ほうれんそう			
12	木	アップル&キャロットジュース	しゅしょく&しゅさい	スパゲティーミートソース	とりにく　だいず	スパゲティー　あぶら　こむぎこ　さとう	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　セロリ　パセリ	566	19.9	
			ふくさい	★さつまいものサラダ		さつまいも　あぶら　はちみつ　さとう	キャベツ　にんじん　みずな　たまねぎ			
			しるもの	あつあげのスープ	とりにく	あぶら	にんじん　はくさい　チンゲンサイ			
13	金	牛乳	しょしょく	あげパン（きなこ）	きなこ	あぶら　コッペパン　さとう		610	23.5	C時程
			しゅさい	マカロニのクリームに	とりにく　ぎゅうにゅう	あぶら　じゃがいも　バター　こむぎこ　マカロニ	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　パセリ			
			ふくさい	★ツナサラダ		あぶら　さとう	にんじん　きゅうり　キャベツ			
16	月	牛乳	しゅしょく	ごはん		こめ		586	24.6	
			しゅさい	さかなのチリソースがけ		あぶら　かたくりこ　ごまあぶら　さとう	にんにく　しょうが　ねぎ			
			ふくさい	★キャベツとコーンのサラダ		あぶら　さとう	キャベツ　にんじん　もやし　ほうれんそう　コーン			
			しるもの	みそしる			かぼちゃ　たまねぎ			
17	火	牛乳	しゅしょく&しゅさい	ドリア	とりにく　ぎゅうにゅう　なまクリーム　チーズ	こめ　おしむぎ　あぶら　バター　こむぎこ	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　グリンピース	647	24.5	
			ふくさい	はるさめサラダ	ツナ	はるさめ　さとう　あぶら　ごまあぶら	にんじん　キャベツ　もやし			
			しるもの	★れんこんスープ	とりにく	あぶら	れんこん　だいこん　にんじん　こまつな　ねぎ			
18	水	牛乳	しゅしょく	セサミトースト		しょくパン　マーガリン　しろごま　さとう		575	17.1	
			ふくあい	★ちりめんじゃこのサラダ	わかめ　ちりめん	あぶら　さとう	ほうれんそう　だいこん　にんじん			
			しるもの	ミネストローネ	ベーコン	あぶら　じゃがいも　マカロニ	にんにく　セロリ　にんじん　たまねぎ　ホールトマト			
19	木	牛乳	しゅしょく&しゅさい	チキンカレーライス	とりにく	こめ　むぎ　あぶら　じゃがいも　こむぎこ	にんにく　しょうが　セロリ　たまねぎ　にんじん	606	20.5	C時程 就学時健診
			ふくさい	★いかサラダ	いか	あぶら　さとう	コーン　キャベツ　きゅうり　にんじん			
			デザート	はなみかん			みかん			
20	金	牛乳	しゅしょく&しゅさい	★やさいタンメン	ぶたにく　なると　わかめ	むしちゅうかめん　あぶら　ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　もやし　ねぎ こまつな　コーン　にら　キャベツ	593	24.7	ブックメニュー
			ふくさい	♪ジャンボぎょうざ	ぶたにく	あぶら　ごまあぶら　こむぎこ　ぎょうざのかわ	キャベツ　ねぎ　にら　ほししいたけ　にんにく　しょうが			
24	火	牛乳	しゅしょく	ごはん		こめ		593	24.2	
			しゅさい	★さんまのしょうがに	さんま	さとう	しょうが　ねぎ			
			ふくさい	★ゆかりドレあえ		あぶら　さとう	キャベツ　にんじん　きゅうり　もやし			
			しるもの	★あすかじる	とりにく　もめんどうふ　しろみそ　とうにゅう	あぶら　じゃがいも	ごぼう　ねぎ　はくさい　えのき　にんじん			
25	水	牛乳	しゅしょく	にこみほうとううどん	ぶたにく　あぶらあげ　しろみそ	ほうとううどん　あぶら　さといも　さとう	にんじん　ほししいたけ　さやえんどう　ねぎ　かぼちゃ	709	26.8	
			しゅさい	ちくわのいそべあげ	ちくわ　あおのり	あぶら　こむぎこ				
			ふくさい	★コーンサラダ		あぶら　さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン			
26	木	牛乳	しゅしょく	★まいたけごはん		こめ　もちごめ　あぶら　さとう	まいたけ	566	31.5	
			しゅさい	さわらのカレーやき	さわら		しょうが			
			ふくさい	★ごぼうのみそドレサラダ	しろみそ	あぶら　さとう　しろごま	ごぼう　にんじん　きゅうり　コーン			
			しるもの	ぐだくさんスープ	かまぼこ		にんじん　はくさい　もやし　ねぎ　こまつな			
27	金	牛乳	しゅしょく	★たかなチャーハン	とりにく	こめ　あぶら　しろごま	にんじん　ほししいたけ　たかなづけ	547	22.5	ブックメニュー
			ふくさい	★パリパリサラダ		ぎょうざのかわ　あぶら　さとう	キャベツ　にんじん　きゅうり　コーン			
			しるもの	♪にくだんごのスープ	ぶたにく　たまご	かたくりこ　ごまあぶら	しょうが　ねぎ　にんじん　たけのこ たまねぎ　ほししいたけ　はくさい　こまつな			
30	月	牛乳	しゅしょく	★ごぼうピラフ	とりにく	こめ　むぎ　あぶら	しょうが　ごぼう　にんじん　グリンピース	572	18.8	ブックメニュー
			しるもの	★ごもくスープ	かまぼこ　とうふ	かたくりこ	にんじん　ねぎ　こまつな　しょうが			
			デザート	♪スイートポテト	ぎゅうにゅう　なまクリーム	さつまいも　バター　さとう				

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。
☆☆よくかんで栄養吸収！！★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。☆☆
♪マークはブックメニューです。

袋小学校	エネルギー（Kcal）	たんぱくしつ（グラム）	脂質（グラム）	炭水化物（グラム）	塩分（グラム）
今月の平均	587	23	19.2	80.4	2.1
文部科学省基準	650	20～28	12～33	80～110	2.5未満

11月の目標：かんしゃしてたべましょう。