

# 11月献立表



清瀬市立芝山小学校  
令和7年10月31日(金)  
校長 榎並 みな子  
栄養教諭 伊藤 悠

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I孔キ - たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I孔キ - たんぱく質 脂質 食塩相当量					
4 火	牛乳 ご飯 手作りふりかけ きのこ汁 焼きししゃも 和風あえ	おかか削り 絹ごし豆腐 油揚げ かつおぶし	牛乳(飲用) ちりめんじゃこ あおのり ししゃも 生わかめ	精白米 発芽玄米 でんぶん	白いりごま サラダ油	にんじん こまつな★	しめじ えのきたけ キャベツ もやし	537 kcal 30.2 g 15.2 g 1.9 g	牛乳 高野豆腐ご飯 かぶのみそ汁 さわらの西京焼き 茹野菜ごまだれかけ	豚ひき肉 凍り豆腐細切り 白みそ 赤みそ かつおぶし さわら	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖	サラダ油 白すりごま	にんじん かぶ(葉) こまつな★	干し椎茸 かぶ ねぎ キャベツ★ もやし	602 kcal 32.3 g 21.9 g 2.5 g
5 水	牛乳 豚肉の卵とじ丼 田舎汁 ゆかり漬け	鶏肉モモ たまご 鶏肉モモ こま切り 木綿豆腐 かつおぶし	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖	サラダ油	にんじん ゆかり粉	玉葱 だいこん はくさい ねぎ キャベツ	616 kcal 28.5 g 19.7 g 2.4 g	牛乳 チャーハン 中華コーンスープ 鶏のから揚げ	冷凍むきえび 豚ひき肉 たまご 鶏肉モモ	牛乳(飲用)	精白米 でんぶん 上新粉	サラダ油 ごま油 揚げ油	にんじん ほうれんそう	ねぎ★ だけのこ(水煮) ホールコーン(冷凍) クリームコーン缶詰, にんにく しょうが	639 kcal 31.0 g 22.1 g 2.4 g
6 木	★読書旬間メニュー★ 牛乳 じごくのラーメン□ じゃがまる みかん	豚ひき肉	牛乳(飲用) ダイスチーズ	蒸し中華めん じやがいも でんぶん	ごま油 サラダ油 炒め油 白すりごま 練りごま白 揚げ油	チングンサイ にんじん トマト缶詰	にんにく しょが もやし 玉葱 みかん	589 kcal 22.6 g 25.5 g 1.7 g	牛乳 五穀おこわ かきたま汁 もうかざめのにんにく焼き おひたし	絹ごし豆腐 たまご かつおぶし もうかざめ 糸削り	牛乳(飲用)	精白米 もち米 きび あわ 赤米 でんぶん	ごま油	ほうれんそう にんじん	ねぎ★ にんにく キャベツ★ もやし えのきたけ	548 kcal 30.5 g 15.9 g 1.9 g
7 金	牛乳 じゃこご飯 吳汁 さばの南部焼き きゃべつの香味だれ	大豆(国産、乾) 油揚げ 赤みそ かつおぶし さば切り身	牛乳(飲用) ちりめんじゃこ	精白米 発芽玄米 じゃがいも	白いりごま サラダ油	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし しょが	662 kcal 35.3 g 22.6 g 2.0 g	牛乳 ツナ水煮 ベーコン たまご	牛乳(飲用) 粉チーズ 粉寒天 牛乳 生クリーム フレッシュヨーグルト	牛乳(飲用)	精白米 パン粉(生) 上白糖	バター サラダ油	にんじん ピーマン こまつな★	玉葱 マッシュルーム(水煮缶 詰) ホールコーン(冷凍) レモン(果汁、生)	635 kcal 21.9 g 22.7 g 2.1 g
10 月	牛乳 マーポー丼 パンウースー 柿	木綿豆腐 豚ひき肉 大豆(国産、乾) 赤みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぶん 普通はるさめ (乾)	サラダ油 ごま油 白いりごま	にら にんじん	しょうが にんにく ねぎ たけのこ(水煮) 干し椎茸 きゅうり キャベツ もやし 柿★	631 kcal 26.0 g 21.2 g 1.6 g	★読書旬間メニュー★ 牛乳 味噌煮込みうどん たこやき風□ ごまじゃこあえ	豚肩肉 油揚げ 赤みそ たこ いか たまご かつお節	牛乳(飲用) あおのり ちりめんじゃこ	うどん(冷凍) でんぶん 薄力粉	揚げ油 白いりごま	にんじん こまつな★	ねぎ★ ごぼう だいこん★ キャベツ★ しょが きゅうり もやし	604 kcal 31.7 g 22.1 g 3.1 g
11 火	牛乳 りんごトースト クリームシチュー ピーンズサラダ	鶏肉モモ 青大豆(国産、乾) 大豆(国産、乾)	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) 生クリーム	食パン 上白糖 じゃがいも 薄力粉	有塩バター サラダ油 ごま油	にんじん	りんご 玉葱 きゅうり もやし キャベツ	631 kcal 23.3 g 30.0 g 1.9 g	牛乳 スパゲッティーきのこクリームソース わかめサラダ キャロットかん	ベーコン 鶏肉モモ	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) 生クリーム 生わかめ 粉寒天	ハーフスパゲティ 薄力粉 上白糖	サラダ油 有塩バター	にんじん	しめじ 玉葱 生しいたけ キャベツ★ もやし みかん果汁	628 kcal 21.6 g 25.1 g 1.6 g
12 水	牛乳 ごまご飯 わかめ汁 さんまの筒煮 きゃべつの即席漬け	かつおぶし さんま生筒切り	牛乳(飲用) 生わかめ 角切り昆布	精白米 三温糖	白いりごま	にんじん	たけのこ(水煮) ねぎ しょが キャベツ	608 kcal 24.9 g 23.6 g 2.6 g	牛乳 ご飯 さつま汁 いかのレモン揚げ ごまあえ りんご	鶏肉モモ 赤みそ 白みそ かつおぶし いか鹿の子目	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 さつまいも でんぶん 上白糖	サラダ油 揚げ油 白すりごま	にんじん ほうれんそう	ねぎ★ ごぼう だいこん★ レモン キャベツ★ もやし りんご	621 kcal 27.5 g 14.1 g 2.1 g
13 木	牛乳 シーフードピラフ グリーンサラダ フルーツポンチ	いか短冊 冷凍むきえび 冷凍ほたて貝柱	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖	有塩バター サラダ油	にんじん ほうれんそう	玉葱 グリーンピース(冷凍) キャベツ もやし 黄桃缶(ダイス) パイン缶 みかん缶	548 kcal 20.9 g 12.9 g 1.6 g	牛乳 ピザトースト バスタースープ 春雨サラダ	ボンレスハム ベーコン 豚モモ肉	牛乳(飲用) ピザチーズ	無塩食パン じゃがいも リボンマカロニ 普通はるさめ(乾) 上白糖	サラダ油	ピーマン トマトピューレ にんじん パセリ	玉葱 マッシュルーム(水煮缶 詰) キャベツ★ きゅうり	533 kcal 23.0 g 24.5 g 2.1 g
14 金	★読書旬間メニュー★ 牛乳 しつぽくうどん きつねの和風サラダ□ サツマイモ蒸しパン	鶏肉モモ 油揚げ たまご	牛乳(飲用) 牛乳(調理用)	冷凍うどん じゃがいも 上白糖 薄力粉 さつまいも★	オリーブ油 サラダ油	にんじん★	だいこん★ ごぼう ねぎ★ きゅうり とうもろこし缶詰 玉葱	642 kcal 26.7 g 23.2 g 1.6 g	牛乳 ご飯 けんちん汁 豚肉のごまみそ焼き 磯あえ	木綿豆腐 かつおぶし 豚肩ロース 赤みそ	牛乳(飲用) きざみのり	精白米 発芽玄米 こんにゃく じゃがいも 上白糖	ごま油 サラダ油 白いりごま	にんじん こまつな★	だいこん★ ごぼう ねぎ★ しょが にんにく キャベツ★ えのきたけ しめじ ホールコーン(冷凍)	660 kcal 28.1 g 24.0 g 1.8 g
29 土	牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ グレープかん					豚肩肉	牛乳(飲用) 生クリーム 粉寒天		牛乳 有塩バター	にんじん トマトピューレ		ショウガ にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ぶどうジュース(赤) ぶどうジュース(白)		638 kcal 17.9 g 22.0 g 2.0 g		

※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。 ※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。  
【清瀬市産の食材には★マークがついています。 ※予定により変更になる場合があります。】



