



令和7年度 11月の給食



給食回数：16回

豊島区立仰高小学校

日 曜	献立	お も な 材 料			行 事
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、芋)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
11月4日 火	牛乳 ふきよせおこわ 豚汁 いがぐり揚げ	牛乳 豚肉 油揚げ えび 鶏肉 豆腐 いんげん豆 みそ	米 もち米 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも さつま芋 白玉粉 そうめん	人参 しめじ ごぼう 大根 長ねぎ みかん パイン	
11月5日 水	牛乳 仰高ラーメン 大学芋 キャベツの和え物	牛乳 豚肉 ハム	中華めん 油 ごま油 砂糖 さつま芋 水あめ ごま	にんにく 生姜 キャベツ 白菜 長ねぎ 人参 もやし チンゲンサイ	
11月6日 木	牛乳 えびクリームライス じゃが芋のハニーサラダ 柿	牛乳 えび 鶏肉 粉チーズ	米 油 マーガリン 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン きゅうり 柿	
11月7日 金	牛乳 カレーミートドック ABCスープ りんご	牛乳 豚肉 ベーコン	コッパパン マーガリン 油 パン粉 ABCパスタ	にんにく 玉ねぎ しょうが 人参 きゃべつ もやし パセリ りんご	
11月11日 火	牛乳 ごはん ポテトぎょうざ 春雨サラダ 卵キムチスープ	牛乳 ベーコン ハム 豚肉 豆腐 卵	米 ぎょうざの皮 油 じゃが芋 春雨 ごま油 砂糖 でん粉	玉ねぎ コーン きゅうり もやし にんにく 生姜 たら えのきだけ キムチ 長ねぎ	
11月12日 水	牛乳 チャーシューおこわ パンサンデー 中華スープ 杏豆腐	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 ハム 寒天 生クリーム	米 もち米 油 砂糖 春雨	人参 ごぼう きゃべつ 長ねぎ 小松菜 もやし きゅうり みかん パイン	
11月14日 金	牛乳 まいたけごはん さわらのごまみそ焼き お浸し みそ汁	牛乳 鶏肉 さわら みそ 油揚げ	米 もち米 マーガリン 砂糖 ごま	人参 まいたけ 生姜 白菜 小松菜 かぶ 長ねぎ	
11月17日 月	牛乳 スパゲティミートビーンズソース にんじんだレサラダ かぼちゃスティック	牛乳 大豆 豚肉 粉チーズ 生クリーム	スパゲティ オリーブオイル 油 砂糖 小麦粉 バター 春巻きの皮	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく なす セロリ トマト もやし きゅうり きゃべつ かぼちゃ 干しぶどう	
11月18日 火	牛乳 ビーンズキーマカレー 大豆サラダ フルーツのヨーグルトかけ	牛乳 鶏肉 大豆 ヨーグルト ひよこ豆	米 油 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン トマト 桃 みかん パイン マッシュルーム	11月 誕生日給食
11月19日 水	牛乳 豆腐の中華煮丼 じゃこ入りサラダ 春雨スープ	牛乳 豆腐 豚肉 じゃこ 鶏肉	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 小松菜 長ねぎ しめじ キャベツ もやし チンゲンサイ	
11月20日 木	牛乳 ごはん 肉じゃが みそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ みそ	米 油 じゃが芋 しらたき 砂糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん もやし 長ねぎ	【東京産野菜】 人参 白菜 小松菜 大根 長ねぎ 里芋
11月21日 金	牛乳 かやくごはん 子持ちししゃもの変わり揚げ 白菜のゆず風味和え 東京けんちん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 子持ちししゃも 豚肉 豆腐	米 もち米 油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 こんにゃく 里芋	人参 しめじ 白菜 もやし 小松菜 ゆず 大根 長ねぎ	和食 給食の日
11月25日 火	牛乳 ごはん ひじき入りつくね 切り干し大根のサラダ みそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 ひじき ハム 油揚げ みそ	米 油 でん粉 砂糖 ごま油 じゃが芋	玉ねぎ エリンギ 大根 きゅうり 人参 もやし 大根 長ねぎ	
11月26日 水	牛乳 フルコギ丼 ニラたまスープ みかん	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	米 油 ごま ごま油 はるさめ	玉ねぎ 人参 にんにく しめじ もやし しょうが にら みかん	
11月27日 木	牛乳 チキンピラフ ハムサラダ 豆乳コンボタージュ	牛乳 鶏肉 ハム 豆乳 ベーコン	米 マーガリン 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム コーン ほうれん草 キャベツ パセリ	
11月28日 金	牛乳 かき揚げ丼 かいそうサラダ ちゃんこ汁	牛乳 えび 大豆 かいそう 鶏肉 たまご	米 油 米粉 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし えのきだけ しめじ 大根 白菜 長ねぎ	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。



＜今月の給食指導目標＞

「感謝して食べよう」



11月の平均

エネルギー：605 kcal
たんぱく質：24.1g
脂質：20.0g