令和8年度

11月献立表

豊島区立巣鴨小学校

	献立名	飲み物	赤のなかま 体を作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
	１０月２６日～１１月１３日　読書祭り					
2 月	♪ブックメニュー　～魔女の宅急便～♪ ココア揚げパン　肉団子のスープ ツナとキャベツのサラダ	牛乳	牛乳 豚肉 まぐろ缶	ミルクパン 砂糖 かたくり粉 はるさめ 油	玉葱 しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	576
4 水	♪ブックメニュー　～うめぼしさん～♪ ご飯　厚揚げの肉みそソース　梅おかか和え 鶏ごぼう汁　くだもの	牛乳	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 糸かつお 鶏肉 油揚げ さつま揚げ	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん はくさい ねり梅 だいこん ごぼう えのきたけ みかん	651
5 木	♪ブックメニュー　～みんなおんじ　でも　みんなちがう～♪ ご飯　ホイコーロー あさりのカリっとサラダ　アンニン豆腐	牛乳	牛乳 豚肉 テンメンジャン みそ あさり コンデンスミルク 粉寒天	米 油 かたくり粉 ごま油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン もやし きゅうり パイン缶 みかん缶 黄桃缶	584
6 金	雑穀かみかみご飯　魚の南部焼き　♪いい歯の日の献立♪ ごぼうの唐揚げ　根菜のみそ汁　くだもの	牛乳	牛乳 さけ 豚肉 豆腐 みそ	米 もち米 黒米 きび あわ 砂糖 ごま ごま油 かたくり粉 油 練りごま	しょうが ごぼう にんにく れんこん ねぎ だいこん にんじん こまつな りんご	627
9 月	♪ブックメニュー　～のり～♪ 高野豆腐のそぼろ丼　磯の香和え 豚じゃがみそ汁　抹茶わらび餅風	牛乳	牛乳 豚肉 凍り豆腐 もみのり みそ きな粉	米 油 砂糖 じゃがいも アガー	しょうが にんじん 玉葱 ねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし にんにく	645
10 火	♪ブックメニュー　～きんぴらきょうだい～♪ ご飯　鶏肉のねぎ塩焼き　五目きんぴら 白菜のみそ汁　くだもの	牛乳	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 油	しょうが にんにく ねぎ こねぎ にんじん ごぼう 糸こんにゃく さやいんげん はくさい 玉葱 しめじ こまつな ぶどう	618
11 水	♪ブックメニュー　～まめ～♪ チリビーンズライス　ｶﾘｶﾘﾍﾞｰｺﾝとﾎﾟﾃﾄのｻﾗﾀﾞ ヨーグルト	牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 レンズまめ	米 油 じゃがいも 砂糖 米粉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマトピューレ ケチャップ トマト缶 さやいんげん	653
12 木	ひじきおこわ　ぶり大根 野菜のみそ和え　くだもの	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 干ひじき ぶり みそ	米 もち米 砂糖 ごま油 油	しめじ こんにゃく にんじん えだまめ しょうが だいこん キャベツ もやし こまつな オレンジ	627
13 金	♪ブックメニュー　～きょうはﾘﾝﾐのうちでｷﾑﾁをつける日～♪ キムチチャーハン　UFOぎょうざ 広東スープ	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐	米 ごま油 油 ぎょうざの皮 かたくり粉	にんにく しょうが しいたけ にんじん にら ねぎ はくさい(キムチ漬け) キャベツ 玉葱 はくさい きくらげ チンゲンツァイ	635
16 月	長崎ちゃんぽん　浦上そぼろ 大学芋　♪長崎県の郷土料理♪	牛乳	牛乳 豚肉 いか なると かまぼこ 豆乳 さつま揚げ	油 中華めん ごま油 砂糖 さつまいも 水あめ ごま	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ こまつな ごぼう こんにゃく	591
17 火	チキンライス　チーズオムレツ ジュリエンヌスープ　冷凍ピーチ	牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 生クリーム チーズ	米 豆乳バター 油	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム ケチャップ トマトピューレ グリンピース パセリ キャベツ セロリー 黄桃(冷凍)	676
	１８日～２４日　お米の食べ比べ					
18 水	ご飯【北海道産ゆめぴりか】　わかめサラダ 油揚げのチーズ入り肉詰め焼き　田舎汁	牛乳	牛乳 油揚げ 大豆 豚肉 糸寒天 わかめ みそ	米 かたくり粉 油 ごま油 ごま じゃがいも	にんにく たけのこ 玉葱 キャベツ こまつな とうもろこし こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ	647
19 木	ご飯【魚沼産こしひかり】　魚の黄金焼き じゃこサラダ　だんご汁　ﾚﾓﾝｽｶｯｼｭｾﾞﾘｰ	牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ ナイルパーチ	米 マヨネーズ(卵不使用) 油 ごま油 ごま 白玉 アガー 砂糖	にんじん だいこん 水菜 きゅうり 玉葱 とうもろこし ごぼう えのきたけ こまつな レモン	630
20 金	ご飯【茨城県産ﾐﾙｷｰｸｲｰﾝ】　ヤンニョムチキン チョレギサラダ　塩カルビスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 コチュジャン きざみのり 豚肉　わかめ 豆腐	米 油 かたくり粉 米粉 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく ケチャップ きゅうり もやし にんじん キャベツ 玉葱 りんご しいたけ はくさい だいこん こまつな ねぎ	631
24 火	ご飯【宮城県産ひとめぼれ】　鮭の塩こうじみそ焼き 切干大根のサラダ　おくずがけ　ずんだ餅　♪宮城米給食♪	牛乳	牛乳 さけ みそ 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油 ごま油 ごま さといも 豆麩 かたくり粉 白玉 水あめ	切干だいこん キャベツ きゅうり にんじん ごぼう しいたけ だいこん ねぎ こまつな えだまめ	637
25 水	丸パン　フィッシュ＆チップス　スコッチブロス ミルクティーゼリー　♪イギリスの料理♪	牛乳	牛乳 ベーコン 生クリーム たら	米粉パン 油 薄力粉 じゃがいも 押麦 アガー 砂糖	ケチャップ にんにく しょうが キャベツ にんじん かぶ かぶ葉 玉葱 セロリー	581
26 木	ガパオライス　ヤムウンセン 米粉のココアマフィン	牛乳	牛乳 鶏肉 豆乳	米 油 砂糖 はるさめ 米粉 コーンスターチ 豆乳バター	にんにく しょうが 玉葱 こまつな 赤ピーマン バジル にんじん きゅうり キャベツ レモン 一味唐辛子	634
27 金	カツカレー　コーンサラダ いちごのシャーベット　♪学習発表会応援献立♪	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉	米 油 じゃがいも 砂糖 米粉 油 薄力粉 パン粉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん セロリー ケチャップ キャベツ きゅうり とうもろこし	637

※　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18回

※　日本食品標準成分表が２０２０年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

♪今月の給食目標♪

感謝して食べよう

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)
平均値	627	26.3	21	2.3	345	95.0	2.5

月	レチノール活性当量 (μg)	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	257	0.39	0.53	35	7.6