

令和7年度

11月の献立表

豊島区立西巣鴨小学校

校長 後藤 大輔

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
4	火	牛乳	ぎゅうにゅう			588	
		ごはん		こめ			
		鶏肉のりんごソース焼き	とりにく	さとう	りんご		
		ジャーマンポテト	ベーコン	あぶら じゃがいも	たまねぎ パセリ		
		野菜スープ	ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん		
						23.2	21.8
5	水	牛乳	ぎゅうにゅう			603	
		さつま芋	かまぼこ さつまあげ たまご のり	こめ さとう あぶら こんにゃく	ごぼう にんじん グリンピース		
		つば漬け			だいこん		
		さつま汁	とりにく みそ	あぶら さつまいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		
		くだもの			わせみかん		
						21.9	14.5
6	木	牛乳	ぎゅうにゅう			631	
		スパゲティナポリタン	ぶたにく ハム チーズ	スパゲティ あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ		
		シーザーサラダ	チーズ	あぶら さとう クルトン	マッシュルーム ピーマン		
		アップルパイ	リンクエスト給食 アップルパイ	パイかわ	キャベツ きゅうり レタス にんにく		
					りんごジャム りんご		
						23.4	24.1
7	金	牛乳	ぎゅうにゅう			587	
		ごはん		こめ			
		さばのごまみそ焼き	さば みそ	さとう ごま			
		ゆかり和え		ごま	キャベツ きゅうり		
		みそ汁	あぶらあげ みそ	じゃがいも	ねぎ こまつな		
						28.2	20.3
10	月	牛乳	ぎゅうにゅう			601	
		ごはん		こめ			
		カレー豆腐	ぶたにく とうふ	あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ		
		ナムル	リンクエスト給食 みかんシャーベット	かたくりこ	チンゲンサイ		
		みかんシャーベット		あぶら さとう ごま	もやし にんじん きゅうり		
						22.6	17.7
11	火	牛乳	ぎゅうにゅう			582	
		ツナそぼろ丼	ツナ	こめ あぶら こんにゃく さとう	しょうが にんじん グリンピース		
		もやしのサラダ		ごま			
		みそ汁	あぶらあげ みそ	さとう あぶら ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり		
		くだもの			かぶ		
						24.8	17.0
12	水	牛乳	ぎゅうにゅう			550	
		フレンチトースト	たまご ぎゅうにゅう	しょくパン バター さとう			
		グリーンサラダ		さとう あぶら	きゅうり キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ		
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく ベーコン	じゃがいも あぶら	だいこん たまねぎ にんじん		
						24.5	23.1
13	木	牛乳	ぎゅうにゅう			588	
		ごはん		こめ			
		鮭のチャンちゃん焼き	さけ みそ	あぶら さとう バター	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん		
		じゃが芋のつや煮		じゃがいも さとう			
		うすくず汁	とりにく わかめ とうふ	こんにゃく かたくりこ	たまねぎ にんじん		
						29.7	13.2
14	金	牛乳	ぎゅうにゅう			638	
		ごはん		こめ			
		豚豚	ぶたにく	あぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが にんじん ピーマン にんにく たまねぎ		
		チンゲンサイのスープ	とりにく とうふ	さとう ごまあぶら	しめじ エリンギ		
		カルピスゼリー	かんてん カルピス	さとう	チンゲンサイ きくらげ ねぎ にんじん		
						24.6	20.2
17	月	ジョア(ストロベリー味)	ジョア			599	
		鶏肉とたまごのクッパ	とりにく たまご	こめ かたくりこ ごまあぶら	にんじん しめじ エリンギ ねぎ ピーマン		
		さわらのレモン蒸し	さわら みそ	たまごふしよマヨネーズ	とうもろこし にんじん えのきたけ しいたけ レモン		
		チャプチェ	ぶたにく	ごまあぶら はるさめ さとう	キャベツ チンゲンサイ にんじん		
		韓国料理					
						27.6	17.8

都合により献立を変更することがあります。

・献立表について

- ①食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けてのせています。
- ②Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3.4年生)の数値をのせています。
低学年(1.2年生)は約0.9倍、高学年(5.6年生)は約1.1倍になります。

リクエスト給食

11月は5年生のリクエスト給食です。
今回はデザートで食べたいメニューを選んでもらいました。

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
18	火	牛乳	ぎゅうにゅう			566	
		ごはん		こめ			
		三つ葉入りたまご焼き	とりにく たまご	あぶら さとう	にんじん たまねぎ まいたけ みつば		
		糸煮天の和え物	いとかんてん しらす		こまつな キャベツ もやし にんじん とうもろこし		
		みそ汁	みそ		ねぎ なす ほうれんそう		
						27.0	19.1
19	水	牛乳	ぎゅうにゅう			591	
		きのこのクリームスパゲティ	えび とりにく ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ あぶら パター はくりきこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ		
		小松菜のサラダ		あぶら さとう	こまつな にんじん とうもろこし		
		くだもの			りんご		
						24.6	22.0
20	木	牛乳	ぎゅうにゅう			646	
		ゆかりごはん		こめ			
		秋の野菜煮	とりにく	あぶら こんにゃく さとう	にんじん ごぼう だいこん しめじ		
		野菜とわかめの酢の物	わかめ	ごま さとう	きゅうり かぶ		
		さつま芋のココアボール	ぎゅうにゅう クリーム	さつまいも さとう 			
						19.2	18.2
21	金	牛乳 和食の日(24日)献立	ぎゅうにゅう			602	
		ごはん		こめ			
		ホキのみそ田楽	ホキ みそ	あぶら かたくりこ さとう ごま			
		切り干し大根の五目煮	あぶらあげ こんぶ	あぶら しらたき さとう	きりぼしだいこん にんじん しょうが		
		すまし汁			えのきたけ みつば こまつな だいこん		
くだもの			わせみかん	24.4	18.5		
25	火	牛乳	ぎゅうにゅう			638	
		ごはん・のりのつくだ煮	のり	こめ さとう			
		じゃが芋のきんぴら風煮	ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう こんにゃく ごま	しょうが にんじん ごぼう しめじ グリンピース		
		みそ汁	わかめ みそ		ねぎ		
		くだもの			りんご		
						26.3	19.5
26	水	牛乳 イギリス料理	ぎゅうにゅう			613	
		ぶどうパン		ぶどうパン			
		シェパードパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	じゃがいも パター あぶら	にんじん たまねぎ トマト		
		スコッチブロス	とりにく	あぶら じゃがいも むぎ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ		
		ツナサラダ	ツナ	あぶら さとう	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし		
						27.3	26.1
27	木	牛乳	ぎゅうにゅう			599	
		ごはん		こめ			
		ぎせい豆腐	とうふ とりにく たまご	さとう あぶら	にんじん ねぎ しょうが		
		みそドレッシングサラダ	みそ	あぶら さとう ごま	はくさい きゅうり もやし		
		沢煮鮎	ぶたにく あぶらあげ	あぶら じゃがいも	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ		
						28.0	22.7
28	金	牛乳	ぎゅうにゅう			566	
		豚丼	ぶたにく	こめ あぶら こんにゃく さとう	にんじん たまねぎ ねぎ グリンピース		
		白菜のゆず風味和え		さとう	はくさい もやし にんじん こまつな		
		里芋汁	みそ	さといも こんにゃく 	にんじん ねぎ こまつな		
		くだもの			ゆめオレンジ		
						27.0	11.6
29	土	牛乳	ぎゅうにゅう			693	
		ハヤシライス	ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん		
		キャベツとコーンのサラダ		はくりきこ パター	グリンピース		
		タピオカフルーツポンチ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ		
		リクエスト給食 タピオカフルーツポンチ	タピオカ さとう	みかん パインアップル りんご			
						20.5	18.7