令和8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 血や肉や骨になる食品	黄色の食べ物 熱や力になる食品	緑色の食べ物 体の調子を整える食品	エネルギー Kcal 蛋白質g	 脂質g
2	月	牛乳	ぎゅうにゅう			599	
		ごはん		こめ			
		さばの文化干し	さば(文化干し)				
		揚げワンタンサラダ		ワンタンの皮　油　さとう	きゃべつ　きゅうり　にんじん　とうもろこし		
		ごま豆乳スープ	とりにく　とうにゅう	ごま　ねりごま	にんじん　こまつな　えのき		
						27.8	22.9
4	水	牛乳	ぎゅうにゅう			580	
		ごはん		こめ			
		ぶたにくの七味焼き	ぶたにく	さとう　ごま	にんにく　ねぎ　りんご　ピーマン		
		ひじきの和えもの	ひじき　ながひじき	さとう　ごまあぶら	きゅうり　もやし　にんじん　えのき		
		のっぺい汁	とりにく　さば節	あぶら　さといも　こんにゃく かたくりこ	にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ		
						31.1	15.3
5	木	牛乳	ぎゅうにゅう			585	
		八宝めん	ぶたにく	ちゅうかめん　あぶら　かたくりこ ごまあぶら	しょうが　にんにく　はくさい　にんじん　もやし たまねぎ　しめじ　こまつな		
		ちくわのごまマヨネーズ和え	ちくわ※　わかめ	ごま　卵不使用マヨネーズ　さとう	きゅうり　にんじん　たまねぎ		
		くだもの			りんご		
						28.1	15.2
6	金	牛乳	ぎゅうにゅう			644	
		むぎごはん		こめ　おおむぎ			
		とりのあげおろし煮	とりにく	あぶら　かたくりこ	だいこん　たまねぎ　にんじん		
		切干大根のごまず和え		ごま　さとう	きりぼしだいこん　きゅうり　もやし		
		かみかみとん汁	ぶたにく　くきわかめ　みそ	あぶら　こんにゃく	にんじん　だいこん　ごぼう　ねぎ　しょうが		
						28.9	27.4
9	月	牛乳	ぎゅうにゅう			611	
		ごはん		こめ			
		てづくり のりのつくだ煮	のり	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　こんにゃく さとう　ごま	しょうが　にんじん　ごぼう　しめじ グリーンピース		
		みそ汁	とうふ　わかめ　あぶらあげ　みそ		ねぎ		
						26.2	19.4
10	火	牛乳	ぎゅうにゅう			644	
		ごぼう入りドライカレー	ぶたにく	こめ　あぶら	にんにく　しょうが　ごぼう　しめじ　たまねぎ ニンジン　セロリ　マッシュルーム		
		パリパリサラダ		ワンタンの皮　油　さとう	こまつな　にんじん　だいこん　とうもころし		
		くだもの			みかん		
						19.8	21.2
11	水	牛乳	ぎゅうにゅう			601	
		麻婆大根丼	ぶたにく　ぶたレバー　みそ	こめ　おおむぎ　あぶら　さとう かたくりこ	しょうが　にんにく　だいこん　ねぎ		
		春雨サラダ		はるさめ　さとう　ごまあぶら　ごま	にんじん　もやし　きゅうり		
		ワンタンスープ	ぶたにく	あぶら　ワンタンの皮	にんにく　しょうが　にんじん　もやし　はくさい ねぎ　きくらげ		
						21.3	18.7
12	木	牛乳	ぎゅうにゅう			585	
		ごはん		こめ			
		鮭のチャンチャン焼き	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		
		くだもの			みかん		
						29.6	13.2
13	金	牛乳	ぎゅうにゅう			682	
		きのこピラフ	とりにく　ベーコン	こめ　あぶら	にんにく　にんじん　たまねぎ　しめじ　まいたけ えのき　とうもころし　グリーンピース		
		ポトフ風スープ	ウインナー※	あぶら　じゃがいも　こんにゃく	にんにく　しょうが　セロリ　たまねぎ　にんじん キャベツ		
		ブラウニ	たまご	バター　さとう　こむぎこ　こなとう			
						20.5	29.3
16	月	牛乳	ぎゅうにゅう			594	
		ごはん		こめ			
		あじのカレー揚げ	あじ	かたくりこ　あぶら			
		かみかみサラダ	きりいか	さとう　ごま	だいこん　きゅうり　にんじん		
		みそ汁	わかめ　みそ	じゃがいも	たまねぎ		
						29.1	19.5

リクエスト給食
ブラウニー

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

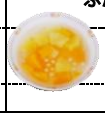
①食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けてのせています。

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。

※のついた加工品は卵不使用です。

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 血や肉や骨になる食品	黄色の食べ物 熱や力になる食品	緑色の食べ物 体の調子を整える食品	エネルギー Kcal 蛋白質g	 脂質g
17	火	牛乳	ぎゅうにゅう			596	
		とり肉とたまごのクッパ	たまご とりにく 	こめ	にんじん しめじ エリンギ ねぎ ピーマン		
		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		
		フルーツ豆乳寒天	かんてん とうにゅう	さとう	みかん缶 パイン缶		
						20.6	16.0
18	水	牛乳	ぎゅうにゅう			578	
		ツナそぼろ丼	ツナ	こめ あぶら こんにゃく さとう ごま	しょうが にんじん グリーンピース		
		もやしチキンサラダ	とりささみ	さとう あぶら	もやし にんじん きゅうり		
		みそ汁	あぶらあげ みそ		かぶ かぶは		
						27.2	17.8
19	木	牛乳	リクエスト給食 アップルパイ ぎゅうにゅう			627	
		スパゲティナポリタン	ぶたにく ハム	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	とりにく	あぶら こんにゃく さとう	マッシュルーム ピーマン		
		アップルパイ	チーズ 	あぶら さとう クルトン	キャベツ きゅうり レタス にんにく		
				パイ皮	りんごジャム りんご缶		
						23.4	23.6
20	金	牛乳	東京都食材 八丈島めだい こまつな ぎゅうにゅう			578	
		ごはん		こめ			
		八丈島メダイのてりやき	めだい		しょうが		
		わかめサラダ	わかめ	ごまあぶら さとう ねりごま	キャベツ とうもろこし もやし えだまめ		
		東京こまつなみそ汁	あぶらあげ みそ	じゃがいも こんにゃく	こまつな にんじん だいこん ねぎ 		
		くだもの			なし	26.3	17.7
24	火	牛乳	和食の日献立 ぎゅうにゅう			589	
		ごはん		こめ			
		魚のみそ田楽	ホキ みそ	あぶら かたくりこ さとう ごま	ゆず		
		切干大根の五目煮	あぶらあげ きざみこんぶ	あぶら しらたき さとう	きりぼしだいこん にんじん		
		すまし汁	わかめ みそ		ねぎ		
						24.1	20.4
25	水	牛乳	ぎゅうにゅう			601	
		わかめごはん	わかめ	ごはん			
		ぎせい豆腐	たまご とりにく とうふ	さとう あぶら	にんじん ねぎ しょうが		
		糸寒天サラダ	糸寒天 しらす		こまつな にんじん きゃべつ もやし とうもろこし		
		利休汁	とうふ みそ	じゃがいも こんにゃく ねりごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		
						28.5	20.5
26	木	牛乳	宮城米給食 ぎゅうにゅう			571	
		ごはん		宮城産こめ「ひとめぼれ」			
		鮭の塩焼き	さけ				
		笹かまぼこのあえもの	ささかまぼこ※ かんてん しらす		キャベツ もやし こまつな にんじん		
		はっと汁	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		
						29.6	16.4
27	金	牛乳	ぎゅうにゅう			597	
		オレンジフレンチトースト	たまご ぎゅうにゅう	食パン バター さとう			
		ビーンズサラダ	ひよこまめ	かたくりこ あぶら はちみつ	きゃべつ こまつな にんじん		
		ミネストローネ	みそ	さといも こんにゃく	にんじん ねぎ こまつな		
						25.1	23.1
28	土	牛乳	リクエスト給食 タピオカフルーツポンチ ぎゅうにゅう			697	
		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		
				こめこ	グリンピース		
		～学習発表会のテーマ～ いろどりサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん		
		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	20.3	19.3