

令和7年10月31日



11月給食献立表



令和7年度11月

豊島区立朝日小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	文化の日						
4火	ごはん	○	ほきのあげほのやき きりぼしだいこんのごまあえ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ わかめ あぶらあげ とうふ みそ	こめ マヨネーズ あぶら さとう ごま	にんじん きりぼしだいこん きゅうり もやし えのき だいこん	561 kcal 25.9 g 22.3 g 1.8 g
5水	しらすわかめごはん	○	あげいもにくじゃがの りずあえ	ぎゅうにゅう しらす みそ わかめ ぶたにく ツナ のり	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう	にんにく しょうが しらす にんじん たまねぎ キャベツ ごまつな	583 kcal 23.3 g 18.8 g 2.1 g
6木	しょうゆらーめん	○	かいどうサラダ カフェオレせりー	ぎゅうにゅう ぶたにく かいどう アガー なまクリーム	めん あぶら でんぶ さとう	キャベツ きくらげ もやし にんじん ごまつな にんにく しょうが きゅうり コーン たまねぎ	600 kcal 22.5 g 22.6 g 2.4 g
7金	ビーンスキーマカレー	○	おさつサラダ かき	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ひよこめめ レンズめめ	こめ おぎ あぶら でんぶ さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ トマト マッシュルーム キャベツ コーン かき	598 kcal 15.7 g 11.4 g 2.0 g
10月	振替休日						
11火	あきのかおりごはん 【秋田県郷土料理】	○	わふうサラダ きりたんぼじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ さつまいも さとう あぶら きりたんぼ	にんじん えのき れんこん キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ ごまつな はくさい	565 kcal 21.1 g 14.6 g 2.2 g
12水	ごはん	○	めだいのあまずあんかけ しょうゆあえ なめこじる	ぎゅうにゅう めだい とりにく とうふ みそ おかか	こめ でんぶ あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ えのき もやし ごまつな なめこ ながねぎ だいこん	598 kcal 26.3 g 20.9 g 2.1 g
13木	こくとうパン 【フックメニュー】	○	イチゴジャム おだんごスープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン いちごジャム あぶら でんぶ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ セロリ えのき バセリ もやし コーン	513 kcal 20.0 g 14.2 g 1.7 g
14金	そばうどん	○	わかさぎのカレーあげ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご わかさぎ あぶらあげ	こめ おぎ あぶら さとう でんぶ	しょうが グリンピース にんにく かぼちゃ ながねぎ だいこん ごまつな	614 kcal 29.2 g 23.8 g 1.9 g
17月	しらすわかめごはん	○	ぶたにくとごんさいに スパイシーまめ	ぎゅうにゅう しらす だいず わかめ ぶたにく なまあげ	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	636 kcal 26.1 g 23.8 g 1.5 g
18火	ごはん	○	だいとくじあげ うめおかかあえ はっとじる	ぎゅうにゅう とりにく おかか あぶらあげ	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶ わんたんのかわ	えのき にんじん しょうが キャベツ きゅうり うめ だいこん ながねぎ ごまつな	591 kcal 21.8 g 18.0 g 2.0 g
19水	だいこんおろし スパゲッティ 【東京野菜献立】	○	いとかんてんサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ツナ のり かんてん なまクリーム	パスタ あぶら さとう さつまいも バター	だいこん きゅうり もやし にんじん	601 kcal 21.8 g 18.3 g 1.9 g
20木	ごはん	○	たまごのからくさやき ごまあえ くずきりじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき とうふ たまご	こめ あぶら さとう ごま くずきり	にんじん ながねぎ えのき ごまつな もやし	593 kcal 28.4 g 20.2 g 2.1 g
21金	こんぶごはん 【和食の日献立】	○	さかなのさいきょうやき のっぺいじる りんご	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ さわら みそ	こめ あぶら さとう さといも でんぶ	にんじん しょうが だいこん ながねぎ ごまつな りんご	609 kcal 27.0 g 24.4 g 2.2 g
24月	振替休日						
25火	ごはん	○	さばのこうみやきの りあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば のり とりにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう でんぶ	しょうが ごまつな もやし ながねぎ にんじん	593 kcal 26.7 g 25.4 g 2.1 g
26水	やきにくとん	○	やさしいちゅうかスーフ カステラ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご スキムミルク	こめ おぎ あぶら さとう はるさめ はちみつ バター ホットケーキミックス	たまねぎ りんご にんにく しょうが はくさい ごまつな にんじん もやし くら きくらげ ながねぎ	665 kcal 25.1 g 23.6 g 1.7 g
27木	ごはん	○	いかのかりんあげ ごまツナサラダ あつあけのとうみじる	ぎゅうにゅう いか ツナ なまあげ	こめ おぎ さとう あぶら でんぶ マヨネーズ	キャベツ にんじん ごまつな ながねぎ だいこん	559 kcal 26.3 g 19.5 g 2.0 g
28金	ハニートースト	○	カボチャのシチュー フロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン はちみつ マーガリン さとう じゃがいも あぶら こめこ バター マヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん しょうが バセリ コーン フロッコリー キャベツ	590 kcal 24.3 g 24.9 g 2.2 g

11月の平均：エネルギー596kcal たんぱく質16.5%

11月の給食目標：衛生に 気を付けよう

材料の都合により献立を変更することがあります。



…よくかんで食べてほしい給食です。

給食に出る旬(しゅん)の食べ物

こめ さば さといも さつまいも にんじん れんこん かぶ ごぼう
だいこん ながねぎ フロッコリー かぼちゃ りんご かき