

11月のきゅうしょく



豊島区立池袋第一小学校

日 曜日	こんだて	のみ もの	赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま からだの調子をととのえる	1杯 - kcal
2 月	♪★トックメニュー(すがたをかえるだいず)♪★ ごはん 豆腐ハンバーグ 大豆もやしの炒め物 具汁 豆乳コーヒープリン		とうふ とりにつく ぶたにく だいず あぶらあげ さつまあげ とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぶん さとう あぶら さといも ごまあぶら	しょうが にんじん エリンギ だいずもやし こまつな だいこん ながねぎ	651
4 水	チーズミートドック ポトフ 揚げ大豆入りサラダ		とりにく チーズ ぶたにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも でんぶん さとう	にんにく たまねぎ エリンギ しょうが セロリ にんじん はくさい キャベツ きゅうり	630
5 木	ジャージャー麺 大根のスープ さつまろくん		とりにく だいずミート ぎゅうにゅう	ちゅうかむしめん あぶら でんぶん さとう プレミックスこ さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん もやし ニら だいこん	648
6 金	☆おいしい歯メニュー☆ げんまい入りごはん さばの塩焼き ごぼうのから揚げ 白菜とぶた肉のみそ汁 くだもの		さば ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら	しょうが にんにく はくさい たまねぎ はんのうねぎ くだもの	636
9 月	ごはん コロッケ フレンチサラダ 白菜とベーコンのスープ		ぶたにく ひじき ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも さとう さつまいも	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり はくさい	648
10 火	チキンカレー ゆで野菜ドレッシング ヨーグルト		とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら ルウ ごま さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん バインかん キャベツ グリーンピース もやし きゅうり	638
11 水	ごまごはん 春巻き チャーゴースイ 中華風コンスープ		ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら はるさめ はるまきのかわ こむぎこ でんぶん	しょうが しいたけ もやし にんじん たまねぎ キャベツ ニら きくらげ えのきだけ とうもろこし ねぎ	621
12 木	もち米入りごはん 魚のもみじ焼き 茎わかめ炒め じゃが芋のみそ汁 りんごゼリー		ホキ ぶたにく わかめ きくわめ あぶらあげ アガー ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	にんじん ごんにやく たまねぎ りんごジュース	590
13 金	さけ 鮭ごはん 豚肉と野菜の煮物 野菜の磯辺和え		さけ なまあげ ぶたにく のり ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さといも ちくわぶ ちくわぶ	しいたけ にんじん だいこん ごんにやく いんげん もやし ほうれんそう キャベツ	612
16 月	♪★トフィリピン料理♪★ シナガック アドボ風煮込み ニラガ タホ		とりにく ぶたにく とうにゅう かんてん ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう こくとう タビオカ	にんにく しょうが たまねぎ はんのうねぎ セロリ にんじん キャベツ	606
17 火	ごはん 豆腐のまごころ揚げ 野菜の炒め物 さつま汁		とうふ とりにく とりめんじゃ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ でんぶん あぶら ごまあぶら さつまいも	にんじん たまねぎ もやし キャベツ だいこん ごんにやく こまつな ながねぎ	610
18 水	ちゅうか 中華おこわ はるさめ 春雨ナムル ザーサイスープ まくろくろすけ		ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう さつまいも マーガリン コククリーム	にんじん しいたけ たけのこ れんこん こまつな もやし とうもろこし たまねぎ ザーサイ ちゃんぽんさい しょうが	637
19 木	ごはん ポークディアブル ベジタブルソテー ヒスイスープ		ぶたにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ パンこ じゃがいも あぶら コーンスターチ	にんじん しいたけ たけのこ れんこん こまつな もやし とうもろこし たまねぎ ザーサイ ちゃんぽんさい しょうが	620
20 金	♪★和食の日メニュー♪★ ごはん 手作り海苔の佃煮 モウカサメの竜田揚げ おかか和え すまし汁 黒糖寄せ		のり モウカサメ かつおぶし とりにく とうふ わかめ かまぼこ アガー きなこ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら ぶ こんとう	しょうが キャベツ きゅうり ながねぎ	619
24 火	♪★宮城米の日メニュー♪★ 宮城米 油麩入り肉じゃが 桜かまぼこ入り和え物 がんづき		ぶたにく ささかまぼこ とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう あぶらぶ でんぶん プレミックスこ こんとう ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ごんにやく さやいんげん もやし ほうれんそう しょうが	604
25 水	やきふた 焼豚チャーハン マンナンサラダ トックスープ		やきふた とりにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら トック さとう	にんじん しいたけ たけのこ ピーマン ながねぎ キャベツ もやし	608
26 木	♪★長崎県の料理♪★ 長崎ちゃんぽん 浦上そばろ 手作りカステラ		ぶたにく かまぼこ なると さつまあげ たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかむしめん あぶら とうにゅう ごまあぶら こむぎこ バター さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ しいたけ ながねぎ ごぼう ごんにやく	611
27 金	♪★展覧会メニュー♪★ スケッチパン マカロニグラタン ペイザンヌスープ くだもの		とりにく チーズ ワインナー ぎゅうにゅう	パン チョコクリーム こむぎこ バター あぶら マカロニ パンこ	たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム セロリ くだもの	639
28 土	ハヤシライス 海草サラダ バインボンチ	コーヒ	ぶたにく かいそう かいそう コーヒぎゅうにゅう	こめ あぶら ルウ じゃがいも さとう サイダー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース バインかん キャベツ もやし りんごジュース	632

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標
感謝の気持ちをもって残さず食べよう。



	エネルギー	タンパク質	脂質
こんげつ 今月の平均	624kcal	23.2g	20.1g

☆11月24日(火)は宮城米給食の日です♪豊島区と宮城県は、総合交流宣言をしています。特別栽培米の「ひとめぼれ」を提供してもらいました。お楽しみに！