



11がつ こんだてひょう



令和8年10月30日
豊島区立池袋第三小学校
校長 塩田 英俊

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
2月	鮭とわかめのピラフ	○	お豆のシチュー コールスロー 果物(ぶどう)	牛乳、炊きこみわかめ、鮭、鶏肉、 白いんげんペースト、レンズまめ、 大豆、クリーム、ツナ	米、無塩バター、油、じゃがいも、 米粉、砂糖	しょうが、ねぎ、ホールコーン、にんじん、 玉葱、セロリ、マッシュルーム水煮、 パセリ、キャベツ、きゅうり、ぶどう	593kcal 24.2g
3火	文化の日						
4水	鉄分UP マーボー豆腐丼	○	中華スープ 果物(柿)	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、 豚レバーチップ、レンズまめ、木綿豆腐、 みそ、八丁みそ、鶏ささ身	米、砂糖、かたくり粉、ごま油、 緑豆はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ、えのきたけ、 しめじ、にんじん、たけのこ水煮、にら、 だいこん、はくさい、こまつな、玉葱、柿	612kcal 25.4g
5木	ご飯	○	カレイのかりとあげ ささみ入からし和え 大根のみそ汁	牛乳、カラスカレイ、鶏ささ身、油揚げ、 みそ、かつお節	米、かたくり粉、油、砂糖、ごま油	しょうが、りょうとうもやし、キャベツ、 にんじん、玉葱、だいこん、こまつな	587kcal 28.8g
6金	□やきそばばんばん 焼きそば□	○	切り干し大根のナムル さつまステック	牛乳、鶏ひき肉	蒸し中華めん、油、三温糖、ごま油、 油、さつまいも、粉砂糖	キャベツ、にんじん、玉葱、 冷凍グリーンピース、りょうとうもやし、 ほうれんそう、きゅうり、切干しだいこん	590kcal 21.3g
9月	□ナンビザトースト□	○	秋たっぷりシチュー キャロットドレッシングサラダ	牛乳、鶏ささ身、ビザチーズ、鶏肉、大豆	ナン、油、さつまいも、米粉、砂糖	にんにく、マッシュルーム水煮、玉葱、 青ピーマン、はくさい、にんじん、しめじ、 ほうれんそう、きゅうり、キャベツ	592kcal 28.2g
10火	ご飯	○	さわらのピリ辛ダレ 春雨の炒め物 白菜のスープ 果物(ぶどう)	牛乳、さわら、鶏ひき肉、鶏肉、生揚げ	米、砂糖、油、緑豆はるさめ、 白いりごま、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、 りょうとうもやし、青ピーマン、はくさい、 玉葱、かぶ、たけのこ水煮、チンゲンツァイ、 ぶどう	587kcal 26.5g
11水	郷土料理(山形県) ご飯	○	千草焼き 白菜サラダ 芋煮汁	牛乳、たまご、木綿豆腐、干ひじき、 鶏ひき肉、かつお節、ちりめんじゃこ、 牛肉	米、砂糖、油、さといも、こんにゃく	玉葱、にんじん、こまつな、はくさい、 りょうとうもやし、ごぼう、だいこん、ねぎ	591kcal 28.5g
12木	ドライカレー	○	ハニーサラダ 角切りりんごゼリー	牛乳、鶏ひき肉、レンズまめ、 粉チーズ、粉寒天	米、砂糖、油、米粉、油、じゃがいも、 はちみつ	玉葱、にんじん、青ピーマン、にんにく、 ダイズトマト缶、しょうが、干しぶどう、 きゅうり、キャベツ、りんごジュース、りんご缶	616kcal 22.0g
13金	ご飯	○	焼きさんま おろしソース うまシヤキ和え 豚汁	牛乳、さんま、みそ(淡色辛みそ)、豚肉、 木綿豆腐、かつお節	米、砂糖、白いりごま、さといも、 こんにゃく、油	だいこん、すだち果汁、きゅうり、キャベツ、 ブロッコリー、にんじん、れんこん、ごぼう、 ねぎ	598kcal 26.9g
16月	ご飯	○	鮭の香味焼き ごま和え キャベツのみそ汁 果物(りんご)	牛乳、鮭、油揚げ、みそ、かつお節	米、砂糖、ごま油、白いりごま、 白ねりごま、じゃがいも	ねぎ、しょうが、レモン汁、ほうれんそう、 りょうとうもやし、にんじん、キャベツ、 玉葱、りんご	589kcal 27.0g
17火	ご飯	○	□ジャンボ揚げきょうざ□ わかめたっぷりサラダ 生揚げと野菜のスープ	牛乳、鶏ひき肉、レンズまめ、 カットわかめ、鶏肉、生揚げ	米、油、きょうざの皮、砂糖、油、薄力粉、 白いりごま、ごま油	キャベツ、にら、にんにく、しょうが、 だいこん、きくらげ、はくさい、にんじん、 玉葱、こまつな	585kcal 20.9g
18水	世界の料理(ベトナム) コムチェン	○	□フォー□ バインケーキ	牛乳、鶏肉、いか、鶏ささ身、あさり水煮	米、油、フォー、薄力粉、砂糖	にんにく、にんじん、ねぎ、チンゲンツァイ、 玉葱、りょうとうもやし、はくさい、干し椎茸、 こまつな、こねぎ、バイン缶	594kcal 25.3g
19木	わかめじゃこご飯	○	かつおと野菜のコロコロ揚げ ほうれん草のみそ汁 果物(早香)	牛乳、炊きこみわかめ、ちりめんじゃこ、 かつお、大豆、かつお節、木綿豆腐、 みそ	米、白いりごま、かたくり粉、 さつまいも、油、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、さやいんげん、 玉葱、ほうれんそう、なめこ水煮、早香	631kcal 27.7g
20金	ご飯	○	□ハンバーグ□ グリーンサラダ 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、 鶏肉、白いんげんまめ	米、油、パン粉(生)、かたくり粉、 砂糖、じゃがいも	玉葱、きゅうり、キャベツ、こまつな、 ホールコーン、にんじん、はくさい、かぶ、 エリンギ	589kcal 24.3g
23月	勤労感謝の日						
24火	和食の日給食 ご飯	○	ブリのごまみそ焼き 切り干し大根のさっぱり和え 吉野汁	牛乳、ぶり、みそ、焼き竹輪、鶏肉、 木綿豆腐、かつお節	米、砂糖、白いりごま、油、さといも、 くず粉	キャベツ、切干しだいこん、りょうとうもやし、 こまつな、ねぎ、にんじん、えのきたけ、 きょうな	595kcal 29.8g
25水	ハヤシライス	○	ツナサラダ 果物(みかん)	牛乳、鶏肉、ツナ	油、米粉、砂糖、米	玉葱、エリンギ、にんじん、 マッシュルーム水煮、レモン汁、キャベツ、 きゅうり、だいこん、みかん	610kcal 20.7g
26木	鶏すき焼き風うどん	○	油揚げのサラダ 大学芋	牛乳、鶏肉、焼き豆腐、こんぶ、 かつお節、油揚げ	冷凍うどん、砂糖、油、さつまいも、油	にんじん、ねぎ、はくさい、こまつな、 えのきたけ、りょうとうもやし、きゅうり、 キャベツ	631kcal 25.4g
27金	宮城米給食 宮城米ご飯	○	鮭のねぎみそ焼き 笹かま入りおひたし おくずかけ	牛乳、鮭、みそ、笹かまぼこ※、 油揚げ、かつお節	米、砂糖、かたくり粉、さといも、 しらたき、白石温麺	ねぎ、しょうが、キャベツ、りょうとうもやし、 こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、 干し椎茸	586kcal 28.0g
30月	セレクト揚げパン (きなこorココアorシュガー)	○	ポトフ ブロッコリーのサラダ	牛乳、きな粉、鶏肉	ミルクパン、油、グラニュー糖、 じゃがいも、砂糖、オリーブ油	さやいんげん、はくさい、玉葱、にんじん、 セロリ、ブロッコリー、キャベツ、 とうもろこし(冷凍)、にんにく	600kcal 23.9g

◎都合により、献立や使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。アレルギー等に関わる変更の場合は、ご連絡いたします。

※卵不使用の製品を使用しています



●読書月間コラボ給食●
先月に引き続き、今月も読書月間とコラボした給食を提供します。献立表の「マーク」の料理がコラボしたものです。楽しみにしてください。

本の名前	コラボ給食	
	日付	メニュー
□やきそばばんばん□	11/6(金)	「やきそばばんばん焼きそば」
□キッチンカーです□	11/9(月)	「ナンビザトースト」
□たべものやさんりとりたいかいさいします□	11/17(水)	「ジャンボ揚げきょうざ」
□元気が出る!世界の朝ごはん□	11/18(木)	「フォー」
□なにができるかな?□	11/20(金)	「ハンバーグ」

11月は和食月間、11月24日は和食の日です和

私たちは日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、道徳や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、自に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的食文化」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」。そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食文化に融れる機会を大切にしています。毎日の給食から和食」について学んでみませんか?



★宮城米給食★
今年も宮城県からおいしいお米をいただきます。豊島区と宮城県は、「相互交流宣言」を行い、さまざまな分野で交流を行っています。その交流のひとつであり、学校給食でのSDGsの取組として、宮城県の特別栽培米「ひとめぼれ」の新米を、豊島区の小・中学生に味わってもらうために無償でご提供いただきます。池三がでも、「宮城米給食の白」として「ひとめぼれ新米のごはん」や特産品の「せかま」、郷土料理の「おくずかけ」が登場します。よくかんで味わいましょう。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS × 池三小
豊島区では、SDGs関連事業の1つとして、給食の質の向上、伝統食である米飯給食の維持・促進、交流自治体と連携した食育に取り組んでいます。

【スタミナみそ】				☆池三小 給食レシピ☆	
	1人分 (g)	4人分 (g)	100g		
ごま油	0.75	3			
おろしにんにく	0.4	1.6			
おろししょうが	0.3	1.2			
鶏ひき肉	10	40			
大豆ミート(粒状)	1.5	6	水で戻す		
砂糖	1.7	7			
しょうゆ	1.2	5			
みりん	1.7	7			
みそ	1.4	6			
かつお節	1	4			
白ごま	1.7	7			
				① 油でにんにく・しょうがを炒め、香りが出たらひき肉・大豆ミートを加え炒める。	
				② 調味料・かつお節を加え加熱し水分を飛ばす。	
				③ ごまを加え混ぜ仕上げる。★	
				※ 給食では★で衛生上、中心温度を測っています(75度1分以上)	