



令和7年10月のきゅうしょく



豊島区立池袋小学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
2木	都民の日にちなんだ献立			むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、さとう		にほんしゆ、しょうゆ、うすくちしょうゆ、しお	562 kcal
	ふかがわめし	○	あさり		しょうが、ごぼう、にんじん、えだまめ		20.5 g
	てんぷら（ちくわ、かぼちゃ）		やきちくわ	はくりきこ、あぶら	かぼちゃ		15.3 g
	あしたばめんいりすましじる		もめんどうふ、わかめ	あしたばうどん	まいたけ、だいこん、こまつな、ながねぎ	だしこんぶ、けずりぶし、しお、しょうゆ、にほんしゆ	
	くだもの				わせみかん		
3金	ごはん			むせんまい、こめつぶむぎ			565 kcal
	ひじきふりかけ	○	ほしひじき、かつおぶし、ちりめんじゃこ	しろごま、さとう、あぶら		しょうゆ、ほんみりん	21.8 g
	ごもくにくじゃが		ツナ、あぶらあげ	じゃがいも、さとう	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、つきこんにゃく、グリーンピース	しょうゆ、ほんみりん、にほんしゆ、けずりぶし	17.5 g
	きゃべつのとさあえ		かつおぶし		キャベツ、にんじん	ほんみりん、しょうゆ	
6月	お月見の行事食			むせんまい、もちごめ、さといも、くろごま		しお、にほんしゆ	581 kcal
	さといものおこわ	○				にほんしゆ、しおこうじ	23.8 g
	さかなのしおこうじやき		さかな			しお、しょうゆ、にほんしゆ、けずりぶし、だしこんぶ	11.9 g
	とうふとわかめのすましじる		もめんどうふ		にんじん、だいこん、はくさい、まいたけ、ながねぎ、こまつな	しょうゆ	
	おつきみだんご			しらたまだんご、でんぷん、さとう			
7火	かけきつねうどん	○	とりにく、あぶらあげ	うどん、あぶら、さとう	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、ながねぎ、まいたけ	しお、しょうゆ、ほんみりん、だしこんぶ、かつおぶし	673 kcal
	だいがくいも			さつまいも、あぶら、さとう、みずあめ、くろごま		す、ほんみりん、しょうゆ、しお	22.7 g
	くだもの				わせみかん		21.1 g
8水	ターメリックイスキのこけいソースかけ	○	とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク、とうにゅう、なまクリーム、ピザチーズ	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、こむぎこ、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、エリンギ、マッシュルーム、えだまめ	ターメリック、しろワイン、しお、しろこしょう、とりがら、ローリエ	590 kcal
	ごまジャコサラダ		わかめ、しらす	しろごま、さとう、ごまあぶら	こまつな、キャベツ、もやし、たまねぎ	す、しょうゆ	22.9 g
	くだもの				りんご		23.0 g
9木	ゆかりきびごはん（ごまいり）	○		むせんまい、こめつぶむぎ、きび、しろごま		ゆかりこ	563 kcal
	ポテト入りわふうたまごやき		ツナ、しらす、たまご	あぶら、じゃがいも、でんぷん	たまねぎ	ほんみりん、にほんしゆ、しょうゆ	24.4 g
	のっぺいじる		あぶらあげ	ごまあぶら、さといも、でんぷん	だいこん、ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、ながねぎ、こまつな	しお、しょうゆ、にほんしゆ、けずりぶし	17.2 g
10金	しめじごはん	○	あぶらあげ	むせんまい、こめつぶむぎ、さとう	ぶなしめじ、えだまめ	しょうゆ、にほんしゆ	582 kcal
	さかなのかんこくふうやき		もうかさめ	さとう、しろごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ながねぎ	しお、ほんみりん、しょうゆ、いちみつとうがらし	27.2 g
	おいもじる		もめんどうふ、だいず、しろみそ、あかみそ	じゃがいも、さつまいも、さといも	だいこん、にんじん、こまつな、こねぎ	けずりぶし	16.1 g
	カロテンゼリー（パインいり）		アガー	さとう	にんじんジュース、みかんジュース、パインかん		
14火	ごはん			むせんまい、こめつぶむぎ、はちみつ			597 kcal
	ジャージャンどうふ	○	ぶたにく、あつあげ、あかみそ	ごまあぶら、さとう、あぶら、でんぷん	たけのこ、にんじん、ほししいたけ、チンゲンツァイ、キャベツ、しょうが、にんにく	しょうゆ、トウバンジャン、にほんしゆ、とりがら	26.3 g
	きりぼしだいこんともやしのサラダ		わかめ、しらす	あぶら、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、きりぼしだいこん	す、しょうゆ、しろこしょう	22.9 g
	くだもの				わせみかん		
15水	ごはん			むせんまい、こめつぶむぎ			582 kcal
	カレーごまふりかけ	○	ちりめんじゃこ	しろごま		カレーこ、ガラムマサラ、にほんしゆ、しょうゆ	25.9 g
	ししゃものパンこやき		ししゃも、あおさ、こなチーズ	マヨネーズ（たまごしょう）、パンこ			22.2 g
	おかかあえ		こなかつお	さとう	きゅうり、もやし、にんじん、キャベツ	しょうゆ、ほんみりん、にほんしゆ	
	けんちんじる		もめんどうふ、あぶらあげ	あぶら、じゃがいも	ごぼう、こんにゃく、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、ながねぎ、こまつな	しょうゆ、しお、にほんしゆ、けずりぶし	
16木	「世界食料デー」にちなんだブックメニュー（「ぼくがラーメンたべてるとき」）				にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、はくさい、ホールコーン、こまつな、ながねぎ	しょうゆ、トウバンジャン、とりがら	678 kcal
	みそラーメン	○	とりにく、あかみそ、しろみそ	むしちゅうかめん、ごまあぶら、あぶら、でんぷん			23.7 g
	はりはりづけ			さとう、しろごま、ごまあぶら	きりぼしだいこん、にんじん	す、しょうゆ	29.4 g
	しらすのポテトボール		しらす	じゃがいも、マヨネーズ（たまごしょう）、でんぷん、あぶら		カレーこ、しお、こしょう	
17金	池袋小20周年お祝い給食						585 kcal
	こうはくごはん	○	ささげ	むせんまい、もちごめ、くろごま		しお	27.4 g
	とりのからあげ		とりにく	こめこ、あぶら	しょうが	しお、しょうゆ、にほんしゆ	16.6 g
	いそかあえ		きざみのり	さとう	ほうれんそう、はくさい、にんじん	しょうゆ、けずりぶし、だしこんぶ	
	もずくのすましじる		もずく	こまちふ、でんぷん	にんじん、だいこん、ながねぎ、まいたけ、こまつな	しょうゆ、しお、ほんみりん、にほんしゆ、けずりぶし、だしこんぶ	
	こうはくかん		ぎゅうにゅう、ふんまつかんてん	さとう	みかんかん、アセロラジュース		



令和7年10月のきゅうしょく



豊島区立池袋小学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
21 火	ごぼうゴマダレどん		やきちくわ	むせんまい、こめつぶむぎ、こめこ、でんぶん、あぶら、しろごま、さとう	ごぼう、しょうが	しょうゆ、にほんしゆ	586 kcal
	とりにくとさつまいものみそしる	○	とりにく、もめんどうふ、だいず、あかみそ、しろみそ	あぶら、さつまいも	だいこん、にんじん、ながねぎ、ぶなしめじ、こまつな	けずりぶし	22.4 g
	くだもの				なし		17.3 g
22 水	世界の料理「ギリシャ」						
	はいがコッペパン（いちごジャム）			はいがコッペパン、いちごジャム			633 kcal
	ムサカ（なすのミートソースグラタン）	○	とりにく、だいず、ピザチーズ	じゃがいも、あぶら、こむぎこ	なす、にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、トマトかん、ケチャップ、トマトピューレ、パセリ	あかワイン、ウスターソース、ナツメグ、パプリカ、しお、こしょう、とりがら、ローリエ	26.8 g
ビーンズサラダ		ひよこまめ、ソインゲン、アインゲン、インゲン、エゴマめ	あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、えだまめ、たまねぎ	す、しょうゆ、こしょう、しお、ようがらし	26.3 g	
23 木	あぶたまどん		ぶたにく、たまご、あぶらあげ	むせんまい、こめつぶむぎ、さとう、でんぶん	たまねぎ、ぶなしめじ、えだまめ	しょうゆ、ほんみりん、しお、にほんしゆ	574 kcal
	わふうサラダ（コーン）	○	わかめ	あぶら、さとう	もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン	す、しょうゆ、こしょう	23.8 g
	くだもの				りんご		21.6 g
24 金	ブックメニュー（ごんぎつね）						
	くりおこわ		あぶらあげ	むせんまい、もちごめ、くり		しお、しょうゆ、にほんしゆ	579 kcal
	いわしの蒲焼き	○	まいわし	はくりきこ、こめこ、あぶら、さとう、しろごま	しょうが	しょうゆ、にほんしゆ、ほんみりん	23.4 g
	あまからおひたし				もやし、ほうれんそう	しょうゆ、ほんみりん	20.8 g
すましじる（だいこん、えのき、とうふ）		わかめ	こまちふ	にんじん、だいこん、ながねぎ、えのきたけ、こまつな	しお、しょうゆ、にほんしゆ、けずりぶし、だしこんぶ		
27 月	もちむぎいりごはん			むせんまい、もちむぎ			571 kcal
	すぶた（とりにくいり）	○	ぶたにく	あぶら、じゃがいも、でんぶん、こむぎこ、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ	しょうゆ、にほんしゆ、とりがら、す	23.6 g
	トウモロコシとほろろのスープ		とりにく	りよくとうほろろ、ごまあぶら	もやし、にんじん、ながねぎ、チンゲンツァイ、トウモロコシ、しょうが	しお、こしょう、にほんしゆ、しょうゆ、とりがら	18.4 g
28 火	ごはん			むせんまい、こめつぶむぎ			611 kcal
	サケのもみじやき		さかな、たまご、あかみそ	マヨネーズ（たまごしょう）	にんじん、パセリ	しょうゆ、にほんしゆ	28.7 g
	おひたし（こまつな、キャベツ）	○	かつおぶし	さとう	こまつな、キャベツ、にんじん	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、にほんしゆ	25.9 g
	よしのじる		とりにく、あぶらあげ	じゃがいも、でんぶん	にんじん、はくさい、こんにやく、ながねぎ、こまつな	しょうゆ、しお、にほんしゆ、けずりぶし、だしこんぶ	
29 水	セサミトースト（ねりごまいり）			しよくパン、バター、ねりごま、しろすりごま、グラニューとう			659 kcal
	ポークビーンズ	○	ぶたにく、だいず	あぶら、じゃがいも、ちゅうざらとう	セロリー、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、ケチャップ、トマトかん	しお、こしょう、あかワイン、しょうゆ、とりがら、ローリエ	27.6 g
	フルーツヨーグルトかけ		プレーンヨーグルト		パインかん、おうとうかん、りんごかん		28.7 g
30 木	給食試食会（一年生保護者（希望者）対象）						
	キムタクごはん		ぶたにく	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、ごまあぶら	ながねぎ、たくあん、はくさいキムチ	しょうゆ	561 kcal
	いかのまつかさやき	○	いか		しょうが	しょうゆ、ほんみりん、にほんしゆ	30.8 g
	もやしとにらのナムル			さとう、ごまあぶら	もやし、にんじん、にら、しょうが、にんにく	す、ほんみりん、しょうゆ	19.0 g
とうふのスープ		とりにく、もめんどうふ	あぶら、じゃがいも、ごまあぶら	しょうが、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、こまつな	しお、しょうゆ、こしょう、とりがら		
31 金	ターメリックピラフ		ツナ	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ピーマン	ターメリック、カレーこ、しろワイン、こしょう、しお	598 kcal
	かぼちゃのクリームスープ	○	とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク、とうにゅう、なまクリーム	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	たまねぎ、かぼちゃ、クリームコーン	しろワイン、しお、しろこしょう、とりがら、ローリエ	22.0 g
	くだもの				あまがき		21.4 g

◎給食当番は、マスクをします。給食当番の児童は必ず持ってきてきましょう。 ※都合により、献立を変更することがあります。

- 今月の給食紹介 ・都民の日にちなんだ献立を提供します。（2日） ・世界の料理「ギリシャ」を提供します。（22日）
 ・世界食料デーにちなみ、ブックメニュー「ぼくがラーメンたべるとき」（長谷川義史作）を提供します。（16日）
 ・池袋小学校の20周年お祝い給食を提供します。（17日）
 ・4年生の国語で学ぶ「ごんぎつね」（新見南吉作）にちなんだブックメニューを提供します。（24日）

献立表について ①献立名ごとに、使用する食材がわかるようにしました。 ②食品の持つ働きから赤黄緑の3色に分け、使用する食材を載せています。

③エネルギー、たんぱく質、脂質の数値は中学年（3, 4年生）を載せています。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍です。

今月の給食目標 よい姿勢でよくかんで食べよう。
 今月の栄養目標 黄色の食品群のなかまと働きを知ろう

(3, 4年生が基準)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
今月の平均	597	24.8	20.6