



令和7年

11月のきゅうしょく



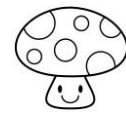
豊島区立池袋小学校

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
4 火	文化の日の行事食	○					
	ごはん			むせんまい、こめつぶむぎ			576 kcal
	きっかむし		とりにく、おしどうふ（もめん）	でんぷん	たまねぎ、しょうが、にんにく、ホールコーン	しお、こしょう、しょうゆ	23.4 g
	もやしのおひたし（ゆず）			さとう	もやし、えのきたけ、にんじん、ゆずかじゅう	しょうゆ、けずりぶし、だしこんぶ	15.7 g
	もずくのかきたまじる		もめんどうふ、もずく、たまご	じゃがいも、でんぷん	にんじん、だいこん、はくさい、ながねぎ、こまつな	しょうゆ、しお、ほんみりん、にほんしゅ、けずりぶし、だしこんぶ	
	アップルゼリー		ふんまつかてん、アガー	さとう	りんごジュース、パインかん		
5 水	もちむぎいりごはん	○		むせんまい、もちむぎ			595 kcal
	のりのつくだに		もみのり	さとう		しょうゆ、ほんみりん	20.8 g
	じゃがいものそぼろに		ぶたにく、だいず	じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、たけのこ、ぶなしめじ、にんじん、つきこんにゃく、えだまめ	しょうゆ、にほんしゅ、けずりぶし	16.5 g
	だいこんのピリから			さとう、ごまあぶら	だいこん、にんじん、きゅうり	しょうゆ、しお、いちみつうがらし	
	くだもの				わせみかん		
6 木	コッペパン	○		コッペパン	りんごジャム		640 kcal
	さつまいもとほうれんそうのグラタン		とりにく、なまクリーム、ぎゅうにゅう、ピザチーズ	さつまいも、あぶら、こむぎこ、バター、パンこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ほうれんそう	しお、しろこしょう、しろワイン	25.2 g
	ミネストラスープ		とりにく、シイタケ、アカイタケ、インゲン、エジプトたまめ	あぶら、もちむぎ、さとう、でんぷん	たまねぎ、セロリー、にんじん、トマトかん、トマトジュース、パセリ	しお、こしょう、オレガノ、とりがら、ローリエ	27.9 g
7 金	ちゅうかどん	○	ぶたにく、やきちくわ、いか、うずらたまごみずに	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、でんぷん、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、キャベツ、ぶなしめじ、しょうが	にほんしゅ、しお、こしょう、しょうゆ	578 kcal
	はるさめサラダ		ツナ	りよくとうはるさめ、さとう、あぶら、ごまあぶら	にんじん、きゅうり、もやし	す、しょうゆ	23.4 g
	くだもの				りんご		16.6 g
10 月	おしむぎいりごはん	○		むせんまい、おしむぎ			585 kcal
	さかなのごぼうみそやき		さば、あかみそ	あぶら、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、にんにく	しょうゆ、にほんしゅ、ほんみりん	26.9 g
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも、ごまあぶら、あぶら、さとう	にんじん、ピーマン	しょうゆ、いちみつうがらし	21.8 g
	かんぴょうのたまごとじじる		たまご		かんぴょう、にんじん、だいこん、ながねぎ、みずな	けずりぶし、しょうゆ、しお	
11 火	ツナきのこスパゲティ	○	ツナ	スパゲティ、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ぶなしめじ、えのきたけ、ピーマン	しお、こしょう、しろワイン、しょうゆ	570 kcal
	さつまいもサラダ			じゃがいも、さつまいも、さとう、あぶら	にんじん、きゅうり、ホールコーン	しお、こしょう、す、ようがらし	21.1 g
	オータムフルーツポンチ			なまふ、さとう	パインかん、みかんかん、おうとうかん、りんごかん、ゆずかじゅう		17.1 g
12 水	さかなのてりやきどん	○	もうかさめ	むせんまい、こめつぶむぎ、さとう、でんぷん	しょうが	しょうゆ、ほんみりん、にほんしゅ	556 kcal
	おひたし				もやし、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、ほんみりん	32.0 g
	みそしる		もめんどうふ、わかめ、だいず、あかみそ、しろみそ	さつまいも、じゃがいも	はくさい、まいたけ、ながねぎ、こまつな	けずりぶし	14.5 g
13 木	きたのせきはん	○	あずき	むせんまい、もちごめ、さとう、くろごま		にほんしゅ、しお、だしこんぶ	615 kcal
	あんかけたまごやき		ツナ、しらす、たまご	じゃがいも、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、えだまめ	ほんみりん、しょうゆ、けずりぶし、だしこんぶ、す	25.8 g
	すましじる			こまちふ	ながねぎ、えのきたけ、ぶなしめじ、まいたけ、だいこん、はくさい、こまつな、にんじん	しお、しょうゆ、にほんしゅ、けずりぶし、だしこんぶ	16.0 g
	ミルクゼリーピーチソース		ふんまつかてん、ぎゅうにゅう	さとう	おうとうかん		
14 金	七五三の行事食	—					
	ジョア（マスカット）		ジョア（マスカット）				626 kcal
	フレンチカレー（あきやさい）		とりにく、ぎゅうにゅう、ピザチーズ	むせんまい、こめつぶむぎ、じゃがいも、さつまいも、あぶら、こむぎこ、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、れんこん、エリンギ、ぶなしめじ、マッシュルーム、ケチャップ	ちゅうのうソース、しょうゆ、ほんみりん、カレーこ、ガラムマサラ、しお、こしょう、ローリエ、とりがら	22.9 g
	わかめとキャベツのおかかサラダ		わかめ、かつおぶし	さとう、ごまあぶら、あぶら	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン	す、しょうゆ	14.7 g
	くだもの				わせみかん		



令和7年

11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
17月	ひじきチャーハン	○	ぶたにく、しらす、ほしひじき	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、ごまあぶら	ながねぎ、あかパプリカ	しお、こしょう、しょうゆ	554 kcal
	だいこんのあまずあえ		さとう	だいこん、きゅうり、にんじん	しょうゆ、す	22.9 g	
	とうふだんごスープ		とりにく、しぼり豆腐	でんぷん	しょうが、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ	しお、こしょう、しろこしょう、しょうゆ、とりがら	18.1 g
	くだもの				りんご		
18火	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			615 kcal
	まさごあげ		おし豆腐、むきえび、やきちくわ、だいずミート、しらす、たまご	でんぷん、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ	しお、にほんしゆ、しょうゆ、す、ほんみりん	23.3 g
	おかかあえ		こなかつお	さとう	きゅうり、にんじん、キャベツ	しょうゆ、ほんみりん、にほんしゆ	21.1 g
	さつまいもとわかめのみそしる		わかめ、だいず、あかみそ、しろみそ	さつまいも	はくさい	けずりぶし	
19水	ちりめんごはん	○	ちりめんじゃこ	むせんまい、こめつぶむぎ、しろごま	たけのこ	けずりぶし、うすくちしょうゆ、ほんみりん	608 kcal
	にく豆腐		もめん豆腐、ぶたにく	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、つきこんにやく、こまつな、しょうが	けずりぶし、しょうゆ、ほんみりん、にほんしゆ、いちみつとうがらし	29.9 g
	みそドレッシングサラダ		わかめ、しろみそ	さとう、ごまあぶら、あぶら	キャベツ、にんじん、もやし	す、しょうゆ	22.5 g
20木	だしを味わう和食の日給食						
	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			570 kcal
	くじらのたつたあげ		クジラにく	さとう、でんぷん、あぶら	しょうが	しょうゆ、にほんしゆ、ほんみりん	29.2 g
	ピーマンともやしのごまじょうゆ			しろごま	もやし、ピーマン、にんじん	ほんみりん、しょうゆ	17.1 g
	だいこんとながねぎのみそしる		あぶらあげ、だいず、あかみそ、しろみそ	だいこん、キャベツ、ながねぎ、えのきたけ、こまつな	けずりぶし		
25火	かけカレーなんばん	○	とりにく、なるとまき	うどん、あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、まいたけ、ほうれんそう	カレーこ、しょうゆ、しお、ほんみりん、けずりぶし、かつおぶし	606 kcal
	キャベツのからしじょうゆあえ				キャベツ	ようがらし、ほんみりん、しょうゆ、けずりぶし、かつおぶし	23.2 g
	とうふのドーナッツ（きなこ）		もめん豆腐、きなこ	はくりきこ、さとう、あぶら		ベーキングパウダー、しお	19.9 g
26水	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	むせんまい、こめつぶむぎ、しろごま			569 kcal
	さかなのレモンふうみあげ		さかな	でんぷん、はくりきこ、あぶら、さとう	しょうが、レモンじる	にほんしゆ、しお、こしょう、うすくちしょうゆ	27.2 g
	ジュリアンヌスープ		とりにく		だいこん、にんじん、たまねぎ、セロリー、えのきたけ、パセリ	しお、こしょう、とりがら、しろワイン、しょうゆ	18.3 g
	とうにゅうプリン		ちょうせいとうにゅう			プリンのもと	
27木	チリビーンズライス	○	ベーコン、ぶたにく、だいず	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、トマトかん	しお、カレーこ、にほんしゆ、あかワイン、こしょう、しょうゆ、チリパウダー	586 kcal
	わかめサラダ		わかめ、ツナ	さとう、ごまあぶら、あぶら、しろごま	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン	す、しょうゆ	21.4 g
	くだもの				あまがき		19.2 g
28金	★世界の料理「韓国」						
	もちむぎいりごはん	○		むせんまい、もちむぎ			621 kcal
	ししゃものかんこくふう		ししゃも	はくりきこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、マヨネーズ（たまごしょう）、しろごま	にんにく	ユウキ、しょうゆ、こしょう	23.0 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	す、ほんみりん、しょうゆ	28.4 g
	サムゲタンふうスープ		とりにく、もめん豆腐	あぶら、むせんまい、ごまあぶら	だいこん、にんじん、ながねぎ、しょうが、こねぎ	しお、にほんしゆ、しろこしょう、しょうゆ、とりがら	

◎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 ・文化の日の行事食を提供します。（4日） ・七五三の行事食を提供します。（13日）
 ・フレンズ給食を実施します。縦割り班に分かれて、異学年で給食を食べて交流します。（14日）
 ・だしで味わう和食の日給食を提供します。（20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）の載せています。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
 働く人に感謝して食べよう

今月の栄養 目標
 緑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)	タンパク質(g)	脂質(g)
今月の平均	592	24.8	19.1