令和8年（れいわねん）　11月（がつ）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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 炭水化物
2 月	文化の日の行事食						
	ごはん			むせんまい			556 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,ほししいたけ,しょうが,にんにく,ホールコーン	しお,こしょう,しょうゆ	23.2 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	15.4 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	86.3 g
	くだもの				わせみかん		
4 水	しらすごはん		しらす	むせんまい,こめつぶむぎ	たけのこ	けずりぶし,うすくちしょうゆ,ほんみりん	597 kcal
	にくどうふ	○	もめんどうふ,ぶたにく	あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,つきこんにゃく,こまつな,しょうが	けずりぶし,しょうゆ,ほんみりん,にほんしゅ,いちみとうがらし	28.4 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	22.1 g
							76.3 g
5 木	ビスキュイパン		たまご	まるパン,バター,さとう,こむぎこ		ラムしゅ	608 kcal
	チキンポトフ	○	とりにく,ベーコン	オリーブあぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,キャベツ,にんじん,ぶなしめじ,パセリ	しろワイン,しお,こしょう,とりがら,ローリエ	22.6 g
	くだもの				りんご		25.3 g
							82.4 g
6 金	たまごチャーハン		しらす,たまご	むせんまい,こめつぶむぎ,あぶら,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,ピーマン,あかパプリカ	しお,こしょう,しょうゆ,オイスターソース	643 kcal
	にくだんごとはるさめのスープ	○	とりにく,こうやどうふ,たまご	でんぷん,りょくとうはるさめ,ごまあぶら	たまねぎ,しょうが,にんじん,ながねぎ,チンゲンツァイ,トウミョウ	しお,こしょう,にほんしゅ,しょうゆ,とりがら	28.1 g
	カレーポテト		だいず	でんぷん,じゃがいも,あぶら		しお,カレーこ	24.8 g
							86.8 g
9 月	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	600 kcal
	キャベツのしょうがじょうゆあえ	○			キャベツ,しょうが	ほんみりん,しょうゆ,けずりぶし、かつおぶし	22.8 g
	とうふのドーナッツ（きなこ）		もめんどうふ,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	19.7 g
							87.9 g
10 火	ごはん			むせんまい			584 kcal
	とうふのまさごあげわふうあんかけ	○	おしどうふ,えびすりみ,ほしひじき	でんぷん,あぶら,さとう	にんじん,ながねぎ,しょうが	しょうゆ,しお,けずりぶし,ほんみりん	20.0 g
	おかかあえ		かつおぶし	さとう	きゅうり,にんじん,キャベツ	しょうゆ,ほんみりん,にほんしゅ	19.6 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,ながねぎ	けずりぶし	87.2 g
11 水	ごはん			むせんまい			557 kcal
	さかなのさいきょうみそやき		さごち,しろみそ	さとう		ほんみりん,しょうゆ	26.5 g
	ほうれんそうとはくさいのおひたし	○	かつおぶし		ほうれんそう,はくさい,にんじん,えのきたけ	しょうゆ,ほんみりん,だしこんぶ、けずりぶし	15.8 g
	けんちんじる		もめんどうふ	さといも,あぶら,ごまあぶら	だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こんにゃく	しょうゆ,にほんしゅ,しお,だしこんぶ,けずりぶし	86.1 g
12 木	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			568 kcal
	ホキフライ	○	ホキ	こむぎこ,パンこ,あぶら		しお,しろこしょう,ちゅうのうソース,ウスターソース	25.3 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	17.3 g
	くだもの				わせみかん		82.4 g
13 金	七五三の行事食						
	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	664 kcal
	あんかけたまごやき	○	とりにく,たまご	じゃがいも,あぶら,さとう,でんぷん	たまねぎ,にんじん	ほんみりん,しょうゆ,けずりぶし、だしこんぶ,す	25.2 g
	すましじる			ふ	ながねぎ,えのきたけ,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	18.5 g
	ミルクゼリーパインソース		こなかんてん,ぎゅうにゅう	さとう	パインかん		103.5 g
16 月	チリビーンズライス	○	ベーコン,とりにく,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,にほんしゅ,あかワイン,こしょう,しょうゆ,チリパウダー	580 kcal
	わかめサラダ		わかめ,ツナ	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	21.9 g
	くだもの				あまがき		18.2 g
							90.2 g

令和８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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 炭水化物
17 火	スパゲティナポリタン		ツナ,こなチーズ	スパゲッティ,オリーブあぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,ピーマン,ケチャップ,トマトピューレ	しお,ちゅうのうソース,こしょう	609 kcal
	ごまドレッシングサラダ	○		じゃがいも,ねりごま,しろごま,さとう,あぶら	キャベツ,にんじん,きゅうり	しょうゆ,す	22.7 g
	さつまいもむしパン			こむぎこ,さとう,あぶら,さつまいも		ベーキングパウダー,しお	19.7 g
							92.1 g
18 水	★世界の料理「韓国」						
	おしむぎいりごはん			むせんまい,おしむぎ			602 kcal
	きびなごのかんこくふうあげ		きびなご	こめこ,はくりきこ,あぶら,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,いちみとうがらし	25.7 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	23.7 g
	サムゲタンふうスープ		とりにく,もめんどうふ	あぶら,もちごめ,ごまあぶら	だいこん,にんじん,にんにく,しょうが,ながねぎ,こねぎ	しお,にほんしゅ,しろこしょう,しょうゆ,とりがら	75.5 g
19 木	だしで味わう和食の日給食						
	ごはん			むせんまい			590 kcal
	さばのごぼうみそやき	○	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	26.8 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,いちみとうがらし	21.5 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	81.0 g
20 金	フレンズ給食　たてわり班に分かれて、異学年で給食を食べて交流します。						
	ジョア（マスカット）		ジョア（マスカット）				627 kcal
	あきやさいのフレンズカレー	なし	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,ケチャップ,トマトジュース	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	21.9 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	14.9 g
	くだもの				わせみかん		105.0 g
24 火	わたしたちの考えた理想の給食　２４日～２７日まで６年生が家庭科の授業で立てた献立を給食として提供します。学んだ知識を生かした献立です。						
	チキンアドボライス（フィリピンふうとりにこみ）	○	とりにく,とりにく,うずらたまごみずに	むせんまい,こめつぶむぎ,じゃがいも,あぶら,さとう,でんぷん	たまねぎ,にんにく,しょうが	す,にほんしゅ,しょうゆ	697 kcal
	ソーパス（フィリピンふうミルクスープ）		ベーコン,ぎゅうにゅう	あぶら,マカロニ,バター	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ	しお,こしょう,とりがら	25.9 g
	ナタデココおおめフルーツポンチ				パインかん,みかんかん,ナタデココ,		24.6 g
							94.7 g
25 水	わたしたちの考えた理想の給食						
	しょくパン（マーマレードつき）			しょくパン	マーマレード		565 kcal
	とりにくのトマトに	○	とりにく	じゃがいも,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマトかん,ケチャップ	ちゅうのうソース,しお,こしょう,とりがら	23.7 g
	キャベツとコーンのサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	す,しろこしょう,しお	22.8 g
							74.5 g
26 木	わたしたちの考えた理想の給食						
	しんまいともちむぎいりごはん			むせんまい,もちむぎ			568 kcal
	さけのつけやき	○	さけ	さとう		にほんしゅ,しょうゆ,ほんみりん,しお	26.5 g
	ほうれんそうとれんこんのおひたし		かつおぶし		もやし,ほうれんそう,れんこん	しょうゆ,ほんみりん	17.7 g
	とんじる		ぶたにく,もめんどうふ,しろみそ,あかみそ	あぶら,じゃがいも	ごぼう,だいこん,にんじん,こんにゃく,こまつな	だしこんぶ,けずりぶし	80.6 g
	ぎゅうにゅうかん		ぎゅうにゅう,こなかんてん	さとう	みかんかん		
27 金	わたしたちの考えた理想の給食						
	ごはん			むせんまい,こめつぶむぎ			660 kcal
	きのこシチュー	○	とりにく,ぎゅうにゅう,とうにゅう,なまクリーム,ピザチーズ	あぶら,じゃがいも,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	しろワイン,しお,しろこしょう,とりがら,ローリエ	24.3 g
	あぶらあげいりはるさめサラダ		ツナ,あぶらあげ	りょくとうはるさめ,さとう,ごまあぶら	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり	しょうゆ,す	24.3 g
	くだもの				あまがき		93.1 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ましょう。

※都合により、献立を変更することがあります。

献立表につい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、炭水化物の数値は中学年（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　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	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
今月の平均	604	24.5	20.3	87.0