

令和 7 年度



# 11 月 の こ ん だ て



豊島区立南池袋小学校

| 日  | 曜<br>日 | 行事               | こ ん だ て             |    |                                                    | ちやにくやほねやは<br>となるしょくひん                                 | ねつやちから<br>となるしょくひん                                 | からだのちょうしを<br>ととのえるしょくひん                                                         | そのた                                                                           | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく<br>質<br>(g) | 家で何を<br>食べよう |
|----|--------|------------------|---------------------|----|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|
|    |        |                  | ごはん・パン・めん           | 牛乳 | お か す・デザート                                         |                                                       |                                                    |                                                                                 |                                                                               |                 |                  |              |
| 4  | 火      | 文化の日<br>給食       | ふきよせごはん             | ○  | きのこなまふのすましじる きっかみかん<br>じゃがいもとじゃこのあまからに             | とり肉,油揚げ,豆腐,<br>ちりめんじゃこ,★牛乳                            | 米,もち米,油,さつまいも,三温糖,<br>さとう,生ふ,じゃがいも                 | にんじん,しめじ,まいたけ,大根,ねぎ,<br>えのきたけ,小松菜,さやいんげん,みかん                                    | 食塩,薄口しょうゆ,昆布だし,酒,<br>出汁かつお節,しょうゆ,みりん                                          | 597             | 22.4             | チーズ          |
| 5  | 水      |                  | パイパン                | ○  | とりにくとじゃがいものチーズやき<br>ビーフンスープ パリパリサラダカレーあじ           | ★ベーコン,とり肉,★ハム,<br>★牛乳,★チーズ,★ぶた肉                       | ★パイパン,油,じゃがいも,<br>★バター,ビーフン,ごま油,<br>ワントンの皮,さとう     | 玉ねぎ,パセリ,にんじん,もやし,キャベツ,<br>ねぎ,小松菜,きゅうり                                           | 白ワイン,食塩,こしょう,鶏ガラ,<br>しょうゆ,酒,カレー粉,酢                                            | 650             | 27.6             | きのこ          |
| 6  | 木      |                  | スパイシーピラフ            | ○  | しろいんげんまめのトマトスープ<br>いかとツナのサラダ マドレーヌ                 | とり肉,★ウィンナー,<br>いんげんまめ,いか,ツナ缶,<br>★たまご,★牛乳             | 米,油,さとう,小麦粉,★バター                                   | にんにく,玉ねぎ,コーン,マッシュルーム,<br>赤ピーマン,黄ピーマン,ピーマン,<br>セロリー,にんじん,★トマト缶,キャベツ,<br>きゅうり,レモン | 食塩,カレー粉,トマトケチャップ,<br>白ワイン,中濃ソース,こしょう,<br>オレガノ,チリパウダー,鶏ガラ,<br>ローリエ,酢,ベーキングパウダー | 714             | 24.7             | 海 藻          |
| 7  | 金      | いい歯の日<br>給食      | げんまいわかめごはん          | ○  | ししゃものもみじあげ<br>たきのがわごぼうととうふのすましじる<br>シャリシャリだいずのおひたし | 炊き込みわかめ,★ししゃも,<br>とり肉,豆腐,大豆,★牛乳                       | 米,玄米,油,小麦粉,片栗粉,<br>★白ごま,さとう                        | にんじん,ごぼう,ねぎ,白菜,小松菜,もやし                                                          | 昆布だし,出汁かつお節,しょうゆ,<br>食塩,酒,みりん                                                 | 614             | 23.0             | たまご          |
| 11 | 火      |                  | こだいまいごはん            | ○  | にくどうふ わふうだいこんサラダ<br>りんご                            | 豆腐,★ぶた肉,わかめ,おかか,<br>★牛乳                               | 米,赤米,油,糸こんにゃく,<br>さとう,片栗粉                          | にんじん,しめじ,ねぎ,さやいんげん,大根,<br>きゅうり,コーン,りんご                                          | 食塩,出汁かつお節,しょうゆ,酒,<br>こしょう,酢                                                   | 586             | 25.3             | 種実類          |
| 12 | 水      | ヤン先生の<br>かたがらランチ | ガーリックライス            | ○  | さけのムニエル トマトスープ<br>カラフルサラダ メイプルミルクゼリー               | 鮭,とり肉,★ベーコン,<br>★粉チーズ,アガー粉,★牛乳                        | 米,油,★バター,小麦粉,さとう,<br>じゃがいも,マカロニ,<br>メイプルシロップ       | にんにく,玉ねぎ,パセリ,レモン,セロリー,<br>にんじん,★トマト缶,キャベツ,きゅうり,<br>コーン,ピーマン,赤ピーマン               | 食塩,こしょう,しょうゆ,鶏ガラ,<br>ローリエ,白ワイン,酢                                              | 714             | 30.1             | きのこ          |
| 13 | 木      |                  | ねぎぶたしおだれどん          | ○  | はるさめサラダ フルーツポンチ                                    | ★ぶた肉,★ハム,★牛乳                                          | 米,ごま油,片栗粉,はるさめ,<br>さとう                             | にんにく,ねぎ,にんじん,玉ねぎ,もやし,<br>レモン,にら,きゅうり,★パイナップル,★もも缶,<br>りんご缶                      | 食塩,鶏ガラ,酒,こしょう,しょうゆ,<br>酢,粉からし                                                 | 643             | 22.3             | い も          |
| 14 | 金      |                  | ごはん                 | ○  | まつかぜやき ちくさあえ<br>さつまいものごまみそしる                       | とり肉,★ぶた肉,赤みそ,白みそ,<br>★たまご,油揚げ,★牛乳                     | 米,三温糖,パン粉,けし,油,<br>さつまいも,★ねりごま,<br>糸こんにゃく,さとう,★白ごま | しょうが,ねぎ,大根,にんじん,小松菜,<br>キャベツ                                                    | 出汁かつお節,しょうゆ,酢                                                                 | 668             | 29.7             | 果 物          |
| 17 | 月      |                  | ターメリックライス           | ○  | タンドリーチキン せんぎりやさいのスープ<br>にんにくドレッシングサラダ              | とり肉,★ヨーグルト,★牛乳                                        | 米,★バター,油,さとう,<br>じゃがいも,★白ごま                        | 玉ねぎ,にんにく,しょうが,セロリー,<br>★トマトピューレ,にんじん,キャベツ,<br>さやいんげん                            | 食塩,ターメリック,カレー粉,パプリカ粉,<br>ケイジャンスパイス,鶏ガラ,ローリエ,<br>こしょう,薄口しょうゆ,白ワイン,しょうゆ,酢       | 602             | 25.1             | ま め          |
| 18 | 火      |                  | ごもくうどん              | ○  | てんぷら (いか・さつまいも)<br>ごまだれやさい かき                      | とり肉,いか,白みそ,★牛乳                                        | うどん,油,こんにゃく,小麦粉,<br>さつまいも,さとう,★白ごま                 | にんじん,大根,ねぎ,小松菜,白菜,もやし,<br>かき                                                    | 昆布だし,出汁かつお節,酒,しょうゆ,<br>食塩,みりん,こしょう                                            | 616             | 26.1             | 小 魚          |
| 19 | 水      | 三重県の<br>郷土料理     | ごはん                 | ○  | つぎょうざ ごもくたまごスープ<br>じゃこいりゆでやさい まっちゃんゼリー             | ★ぶた肉,とり肉,★たまご,<br>ちりめんじゃこ,★たまご,豆腐,<br>アガー粉,★牛乳,★生クリーム | 米,ぎょうざの皮,ごま油,片栗粉,<br>小麦粉,油,さとう                     | キャベツ,にんにく,しょうが,にら,ねぎ,<br>にんじん,玉ねぎ,しめじ,もやし,小松菜,抹茶                                | 食塩,こしょう,しょうゆ,酒,鶏ガラ,<br>出汁かつお節,酢                                               | 676             | 26.6             | い も          |
| 20 | 木      |                  | ツナピラフ               | ○  | スペインふうオムレツ<br>にんじんのポタージュ<br>こまつなとベーコンのソテー          | とり肉,ツナ缶,★たまご,★牛乳,<br>豆乳クリーム,★ベーコン                     | 米,油,じゃがいも,★バター,<br>さとう,小麦粉,片栗粉                     | レモン,玉ねぎ,にんじん,コーン,<br>マッシュルーム,ピーマン,セロリー,<br>キャベツ,小松菜                             | 食塩,白ワイン,こしょう,しょうゆ,<br>鶏ガラ,ローリエ                                                | 693             | 27.8             | 海 藻          |
| 21 | 金      |                  | ゆかりごはん              | ○  | とうふのまさごあげ<br>わかめとしめじのすましじる<br>みそドレッシングサラダ はやか      | 絞豆腐,★えび,とり肉,<br>ちりめんじゃこ,★たまご,豆腐,<br>わかめ,白みそ,★牛乳       | 米,油,片栗粉,三温糖,さとう,<br>ごま油                            | ゆかり,にんじん,玉ねぎ,しめじ,ねぎ,<br>きゅうり,キャベツ,もやし,にら,はやか                                    | 酒,食塩,出汁かつお節,しょうゆ,<br>みりん,酢                                                    | 654             | 27.6             | 種実類          |
| 25 | 火      | 和食の日<br>給食       | ごはん<br>(こんぶのつくだにぞえ) | ○  | ますのだいこんあんかけ<br>いものこじる ゆばいりおひたし                     | おかか,ます,とり肉,白みそ,<br>赤みそ,豆腐,湯葉,★牛乳                      | 米,油,さとう,★白ごま,片栗粉,<br>こんにゃく,さといも                    | 大根,わけぎ,にんじん,ごぼう,しめじ,ねぎ,<br>小松菜,もやし,白菜                                           | 昆布だし,しょうゆ,みりん,酒,<br>こしょう,薄口しょうゆ,食塩,<br>出汁かつお節                                 | 643             | 30.8             | 果 物          |
| 26 | 水      |                  | りんごパン               | ○  | ポークビーンズ ツナともやしのサラダ<br>わせみかん                        | ★ベーコン,★ぶた肉,<br>いんげんまめ,ツナ缶,★牛乳                         | ★丸パン,グラニュー糖,片栗粉,<br>油,ツイストマカロニ,<br>じゃがいも,中ざら糖,さとう  | りんご,りんご缶,セロリー,玉ねぎ,にんじん,<br>マッシュルーム,★トマト缶,きゅうり,<br>★トマトピューレ,もやし,にんにく,みかん         | シナモン,ブランデー,鶏ガラ,<br>ローリエ,赤ワイン,トマトケチャップ,<br>食塩,こしょう,しょうゆ,酢                      | 649             | 25.4             | たまご          |
| 27 | 木      |                  | チャーシュー<br>チャーハン     | ○  | わんたんスープ ぶどうゼリー<br>わかめとコーンのごまじょうゆ                   | なると,★焼き豚,とり肉,わかめ,<br>アガー粉,★牛乳                         | 米,油,ごま油,ワントンの皮,<br>★白ごま,さとう                        | しょうが,ねぎ,にんじん,わけぎ,もやし,<br>にら,コーン,ぶどうジュース                                         | 食塩,こしょう,しょうゆ,鶏ガラ,酢                                                            | 618             | 25.4             | チーズ          |
| 28 | 金      |                  | ごはん                 | ○  | さばのみそに こじる<br>あげワントンいりおひたし                         | さば,赤みそ,豆腐,白みそ,大豆,<br>★牛乳                              | 米,さとう,片栗粉,油,<br>ワントンの皮                             | しょうが,にんじん,大根,しめじ,白菜,ねぎ,<br>小松菜,もやし                                              | しょうゆ,みりん,酒,出汁かつお節,<br>食塩                                                      | 616             | 26.9             | 種実類          |

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。 ※栄養素量は中学年の数値です。低学年は 0.9 倍、高学年は 1.1 倍になります。 ※表示設定を行ったアレルギー食品には★を表示しています。