

11がつのこんだて

令和7年10月31日(金)
豊島区立目白小学校

日	曜日	今日の給食は？	主食	牛乳	おかず	ご家庭で プラスして栄養UP!	あかのなかま ちやにくになるもの	さいろのなかま ねつやちからのもとなるもの	みどりのなかま からだのちやうしをどとのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
4	火	十三夜 献立	えだまめごはん	○	さんまのかばやき からしあえ よしのじる		ぎゅうにゅう ちりめん さんまとりにくとうふ かつおぶし	こめ ごまあぶら さとう いりごま でんぶん あ ぶら さとも	えだまめ しょうが にんじん ほうれ んそう キャベツ もやし だいこん ご ぼう ねぎ	701 kcal 28.8 g 27.9 g
5	水		ごはん	○	れんこんいりつくねやき おかかあえ きのこじる		ぎゅうにゅう とりにく しろみそ かつおぶし あ ぶらあげ とうふ	こめ パンこ いりごま さんおうとう でんぶん	たまねぎ ごぼう れんこん しょうが ほうれんそう にんじん はくさい ま いたけ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	596 kcal 27.5 g 18.3 g
6	木		ポークきのこカレー	○	つぶつぶオレンジゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん	こめ あぶら じゃがいも こめ ごさんおうとう さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん ぶなしめじ マッシュルーム エリ ンギ ホールトマト りんご みかん みかんジュース	682 kcal 17.9 g 24.5 g
7	金		オレンジフレンチトースト	○	チキンとやさいのとまるとに オニオンドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう たまご い んげんまめ とりにく ベーコン	しょくばん グラニュー とう バター じゃがいも あぶら さとう	オレンジジュース マーマレード に んじん たまねぎ にんにく ホールト マト キャベツ ホールコーン	612 kcal 27.4 g 21.9 g
10	月		こんぶごはん	○	サバのカレーあげ かむかみサラダ ぐだくさんみそしる		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ きざみこん ぶ さば さきいか かつ おぶし わかめ とうふ	こめ あぶら さとう で んぶん	にんじん しょうが キャベツ きゅうり きりぼしだいこん はくさい だいこん ねぎ なめこ こまつな	626 kcal 29.0 g 24.2 g
11	火		しぜんどうふどん	○	はるさめスープ ボリボリだいず		ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず みそ とりにく あおのり	こめ あぶら さとう で んぶん はるさめ ごま あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん ねぎ チンゲンツアイ	701 kcal 31.8 g 26.6 g
12	水		キムチたまごとうどん	○	かいそうサラダ ごへいもち		ぎゅうにゅう とりにく み そ たまご わかめ	うどん でんぶん さと う ごまあぶら こめ も ちこめ すりごま	えのきたけ だいこん にんじん ねぎ はくさい はくさいキムチ こまつな もやし キャベツ	624 kcal 25.8 g 15.0 g
13	木		ごはん	○	さかなとコーンのうまに いそあえ		ぎゅうにゅう もうかさめ きざみのり	こめ あぶら さとう で んぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールコーン ね ぎ しょうが にんにく ビーマン こま つな もやし	631 kcal 23.2 g 18.8 g
14	金		ごはん	○	コーンとおからのコロッケ こまつなごまあえ みそしる		ぎゅうにゅう おから ぶ たにく とうにゅう とう ふ みそ わかめ	こめ じゃがいも あぶ ら マッシュポテト こめ こ パンこ さとう すり ごま	ホールコーン たまねぎ にんじん な めこ ねぎ こまつな キャベツ もやし こまつな	700 kcal 25.9 g 21.7 g
17	月		ごはん	○	エゴふりかけ カレーにくじゃが ごしきあえ		ぎゅうにゅう かつおぶし あおのり ぶたにく なま あげ	こめ いりごま さんお うとう じゃがいも こん にゃく あぶら さとう	にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリ ンピース こまつな もやし キャベツ ホールコーン	602 kcal 23.1 g 15.6 g
18	火		ちゅうかどん	○	ワンタンスープ ようなし		ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さとう ご まあぶら でんぶん ワ ンタンのかわ	にんじん たまねぎ きくらげ はくさ い もやし しょうが にんにく ねぎ チンゲンツアイ せいやなし	595 kcal 20.0 g 17.9 g
19	水	食育の日 立 福岡県	ごはん	○	さかなのふわマヨやき そうめんちり やさいのしょうがじょうゆあえ		ぎゅうにゅう ホキ なま クリーム チーズ とりに く とうふ	こめ パンこ マヨネー ズ こんにゃく そうめ ん ざらめ	パセリ にんじん はくさい ねぎ しゅ んぎく こまつな キャベツ もやし しょうが	694 kcal 30.0 g 25.2 g
20	木		たんたんめん	○	ガーリックポテトビーンズ りんご		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひよこめめ だい ず	ちゅうかめん あぶら ねりごま さとう ごまあ ぶら でんぶん じゃが いも	にんじん たまねぎ しょうが にんに く ねぎ もやし にら ホールコーン りんご	581 kcal 22.2 g 21.5 g
21	金		ごはん	○	ししゃものカレーあげ ひじきとツナのサラダ みそしる		ぎゅうにゅう ししゃも だ いず ひじき ツナ とう ふ わかめ みそ かつ おぶし	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	しょうが きゅうり にんじん キャベツ ぶなしめじ もやし	567 kcal 20.0 g 19.1 g
25	火		あきのかおりごはん	○	いかのかりんとうがらめ だいこんサラダ くずきりじる		ぎゅうにゅう とりにく あ ぶらあげ いか わかめ かつおぶし とりにく	こめ さつまいも さとう でんぶん あぶら くず きり	にんじん ぶなしめじ れんこん しょ うが だいこん ねぎ こまつな	586 kcal 26.7 g 17.0 g
26	水		しおおやこどん	○	きりぼしだいこんのサラダ スイートポテト		ぎゅうにゅう とりにく た まご なまクリーム	こめ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら さ つまいも バター	たまねぎ えのきたけ にんじん しょ うが きりぼしだいこん きゅうり キャ ベツ もやし	706 kcal 23.8 g 21.1 g
27	木		たかなチャーハン	○	ジャンボぎょうざ はくさいスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶ ら いりごま きょうざ のかわ こむぎこ	たかな ねぎ しょうが キャベツ にら にんにく いいたけ にんじん はくさ い ほうれんそう	597 kcal 22.9 g 21.4 g
28	金		ピロシキパン	ジョ ア	ボルシチ ビーンズサラダ		ジョア ぶたにく なまク リーム ロースハム だ いず ひよこめ	パン あぶら はるさめ でんぶん ごまあぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん もやし はくさい にら たまねぎ キャベツ か ぶ ビート ホールトマト きゅうり ホールコーン	560 kcal 25.9 g 18.2 g

※ 献立は物資の流通状況によって、変更する場合があります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均摂取	635	15.3	26.5	2.2	351	98	2.9	270	0.4	0.5	31	6.7
一食当たり基準	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5



10月27日から11月9日は 読書週間です！
読書週間に合わせて、給食では本にまつわる料理が登場します。お楽しみに！

