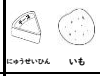
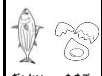
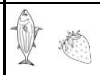
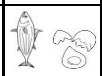
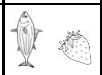
11がつのこんだて

令和8年10月30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!	きいろのなかま ねつやちからのもとになるもの	あかのなかま ちやにくになるもの	みどりのなかま からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
2	月	11月3日 文化の日	ごはん	○	マーボーじゃがいも チョレギサラダ きっかみかん		こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず みそ わかめ のり	にんじん たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが だいこん こまつな もやし りんご みかん	631 kcal 22.0 g 19.8 g
4	水	ブック メニュー③	ごはん	○	おこのみやきふう<u>たまごやき</u> （📖おしゃべりなたまごやき） やさいのレモンじょうゆあえ なめこじる		こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご けずりぶし あおのり とうふ みそ わかめ あぶらあげ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん こまつな レモン なめこ ねぎ	565 kcal 27.3 g 20.1 g
5	木	就学時健診 給食11:35	ポークきのこカレー	○	りんごゼリー		こめ あぶら じゃがいも こめこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ こなかんてん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト マッシュルーム りんご りんごジュース みかん	674 kcal 18.5 g 23.5 g
6	金	11月7日 ココアの日	<u>ココア</u>シュガートースト	○	レンズまめのトマトシチュー ジンジャーサラダ		しょくパン さとう バター ごま じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト パセリ キャベツ こまつな もやし しょうが	576 kcal 21.6 g 21.3 g
9	月	11月8日 いい歯の日	かしわめし	○	<u>わかさぎ</u>のなんばんづけ とさきゅうり けんちんじる		こめ あぶら こむぎこ でんぷん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかさぎ けずりぶし ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん ぶなしめじ ねぎ きゅうり だいこん	550 kcal 24.7 g 18.9 g
10	火	ブック メニュー④	<u>おやこどん</u> （📖どんぶりん）	○	さつまじる かき		こめ さとう でんぷん こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	たまねぎ えのき にんじん みつば だいこん ねぎ かき	642 kcal 27.0 g 17.9 g
11	水	ブック メニュー⑤	ツナピラフ	○	ABCスープ <u>レモンドーナツ</u> （📖わかったさんのドーナツ）		こめ バター ABCマカロニ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ツナ ウインナー とうにゅう	にんじん たまねぎ ホールコーン セロリ キャベツ エリンギ レモン	617 kcal 18.3 g 18.2 g
12	木	SDGs 献立	ごはん	○	さばのかんこくふうやき <u>はなやさいサラダ</u> ごもくスープ		こめ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さば ツナ ぶたにく わかめ	にんにく しょうが ねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり もやし たけのこ えのき	611 kcal 26.7 g 25.4 g
13	金	いい 焼き芋の日	スパゲッティ ミートソース	○	キャロットドレッシングサラダ <u>キャラメルポテト</u>		スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう さつまいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず こなチーズ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ こまつな ホールコーン もやし	650 kcal 24.2 g 23.1 g
16	月	郷土料理 北海道	<u>ぶたどん</u>	○	<u>いしかりじる</u> りんご		こめ あぶら はちみつ でんぷん じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ とうふ みそ	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ はくさい りんご	648 kcal 28.3 g 20.8 g
17	火	お米 食べ比べ①	<u>ごはん</u> （ほっかいどうさん）	○	さかなとじゃがいもの オイスターいため はるさめサラダ きっかみかん		こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつお	たまねぎ にんじん ホールコーン ねぎ しょうが にんにく ピーマン キャベツ もやし こまつな みかん	646 kcal 27.4 g 17.8 g
18	水	お米 食べ比べ②	<u>ごはん</u> （いばらきけんさん）	○	いかのチリソース もやしのねぎだれあえ たまごとめかぶのスープ		こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう いか めかぶ たまご	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり にんじん たまねぎ	525 kcal 25.0 g 15.0 g
19	木	お米 食べ比べ③	<u>ごはん</u> （にいがたけんさん）	○	キムムッチ （かんこくのりふりかけ） とうふのうまに ちくわのピリからあえ		こめ ごまあぶら ごま さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ ちくわ	にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ こまつな もやし キャベツ	575 kcal 25.5 g 19.2 g
20	金	ピザの日	<u>ナンピザ</u>	○	こまツナサラダ ポテトポタージュ		ナン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ツナ いんげんまめ なまクリーム	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ にんじん きゅうり こまつな パセリ	630 kcal 26.5 g 30.8 g
24	火	和食の日	ふきよせごはん	○	ししゃもフライ あまずあえ じゃがいものみそしる		こめ もちごめ くり あぶら さとう こめこ パンこ ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも とうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう ぶなしめじ きゅうり もやし だいこん ねぎ	649 kcal 29.3 g 20.2 g
25	水	給食世界ツアー ウクライナ	<u>ピロシキパン</u>	ジョア	<u>ボルシチ</u> ヨーグルトあえ		まるパン あぶら こむぎこ じゃがいも さとう はちみつ	ジョア ぶたにく なまクリーム ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ かぶ ビート トマト もも みかん	564 kcal 24.1 g 16.9 g
26	木	鉄分の日	しせんどうふどん	○	じゃがいものごまあえ りんご		こめ あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ぶたレバー だいず みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	638 kcal 25.7 g 21.1 g
27	金	宮城米 給食の日	<u>ごはん</u> （みやぎけんさん）	○	<u>もうかのみそカツ</u> はくさいのおひたし <u>おくずかけ</u>		こめ こめこ パンこ ごま あぶら さとう さといも こんにゃく あぶらふ そうめん でんぷん	ぎゅうにゅう もうかさめ とうにゅう みそ こなかつお とうふ あぶらあげ	はくさい にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ まいたけ	656 kcal 28.7 g 21.3 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	614	16.3	30.2	2.1	352	95	2.9	312	0.4	0.5	17	6.2
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

11月の給食目標　つたえよう　かんしゃのきもち