



11月のこんだて



令和7年度 豊島区立長崎小学校

	牛乳	こんだて	あかのなかま 血や肉や骨歯を作る食品	さいろのなかま 力のもとになる食品	みどりのなかま 体の調子を整える食品	kcal
						タンパク質
4	火	わかめごはん にくだんごとやさいスープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ふたにく たまご ほたてかいばしら	こめ はるさめ ごまあぶら かたくりこ さとう マヨネーズ ごま	しょうが にんじん しめじ ごぼう はくさい こまつな ブロッコリー ねぎ さやいんげん	574 21.1
5	水	コーントースト ココアのあげパン ミネストローネ くだもの	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりにく	しょうパン マヨネーズ さとう ミルクパン あぶら マカロニ じゃがいも	とうもろこし パセリ たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマト くだもの	587 20.5
6	木	マーボーどん もやしのおますあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ とりにく わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ねぎ にら しいたけ にんじん たけのこ しめじ きゅうり もやし チンゲンサイ	616 21.6
7	金	ごはん にくじゃが わふうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく しいたけ しめじ グリンピース もやし きゅうり	646 30.1
10	月	チキンピラフ レモンドレッシングサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム たっしふんにゅう	こめ パター あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり レモン パセリ	611 21.6
11	火	たまごチャーハン とりといかのチリソース はるさめスープ	ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく いか ほたてかいばしら とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	しめじ ねぎ レタス しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ エリンギ	646 30.1
12	水	キーマカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ひよこめ	こめ あぶら こむぎこ ごま マヨネーズ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほしふどう キャベツ とうもろこし トマト	636 22.5
13	木	おっきりこみ いとこんにゃくとやさいのあえもの やきまんじゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ふたにく かつおぶし みそ	さといも ほうとうめん あぶら こむぎこ さとう	しいたけ にんじん だいこん はくさい ねぎ こんにゃく もやし とうもろこし きゅうり	584 25.3
14	金	いもくりごはん とうふのまさごあげ だいこんのきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちりめんじゃこ たまご わかめ みそ	こめ さつまいも くり ごま かたくりこ ごまあぶら さとう ふ	にんじん たまねぎ たいこん キャベツ	595 22.9
17	月	ごはん マーボーはるさめ たまごスープ	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とりにく たまご	こめ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にんじん にら れんこん こまつな キャベツ	579 23.5
18	火	さんまのひつまぶし(秋田) やさいのさんばいすあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さんま わかめ さつまあげ みそ とりにく	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも ごま	しょうが にんじん しそ キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん さやいんげん	590 22.7
19	水	ハヤシライス せんざりポテいりサラダ サイダーゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく みそ しらすばし アガー	こめ あぶら じゃがいも さとう サイダー こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ もやし パイン とうもろこし	689 23.0
20	木	あけほのスパゲティ ツナサラダ くだもの	ぎゅうにゅう えび とりにく クリーム まぐろ	スパゲティ オリーブオイル あぶら バター さとう	セロリー たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり にんじん くだもの	631 24.7
21	金	だきこみごはん さかなのたつたあげ やさいのごまあえ はなふのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ホキ だいず とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ふ	にんじん しめじ グリンピース しょうが だいこん こまつな たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	625 32.4
25	火	むぎいりごはん ジャージャーとうふ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ みそ とうふ とりにく	こめ おしむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが しいたけ エリンギ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ	603 28.2
26	水	カレーピラフ マカロニサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく いか えび とうにゅう	こめ パター あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし パセリ	599 22.9
27	木	ごはん(秋田) とびうおのメンチカツ いとかんてんのごますあえ あさりいりみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とびうお たまご いかんてん あさり とうふ みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	639 29.3
28	金	ホットドッグ スープに くだもの	ぎゅうにゅう フィンナーソーセージ ベーコン とりにく	コッパン あぶら さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん くだもの	577 23.5

今月の食育の日1は群馬県です。「おっきりこみ」は、麵の生地を麵棒などに巻いて、包」で「切り込み」を入れることから「おきりこみ、おきりこみ」と名付けられたと言われています。小麦が盛んに生産されている群馬では、小麦粉を使った「まんじゅう」が種類豊富に作られています。



秋の味覚、さつまいもと栗を使ってご飯を炊きました。味わって食べましょう。

米飯給食の維持促進と食育推進のため豊島区では週4回米飯給食となっています。そのうち月2食分は交流自治体(宮城県または秋田県能代市)のお米を使用しています。



今月の食育の日2は東京都です。1868年の明治維新とともに「江戸」が改められて「東京府」となり、翌年「東京都」となりました。とびうお系かんてんも東京都の島、八丈島で取れる食材です。私たちの住む東京の料理や食材をおいしくいただきます。



*野菜などの購入の都合により、献立を変更する場合があります。