11月のこんだて

令和8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	きいろのなかま 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
2 月	○	ちゅうかふうおこわ パリパリサラダ スーラータン くだもの 	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　たまご	こめ　もちごめ　さとう　ごまあぶら わんたんのかわ　あぶら　ごま かたくりこ	しょうが　にんじん　エリンギ　みずな れんこん　もやし　きゅうり　たまねぎ とうもろこし　きくらげ　みずな くだもの	576 27.2
4 水	○	むぎいりごはん マーボーはるさめ ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　みそ とりにく　とうふ　たまご とうにゅう　かんてん	こめ　おしむぎ　あぶら　はるさめ さとう　ごまあぶら　かたくりこ	にんにく　しょうが　たまねぎ　しいたけ エリンギ　しめじ　たけのこ　れんこん こまつな　もやし　ほうれんそう　ねぎ	672 25.4
5 木	○	いもくりごはん とうふのまさごあげ きりぼしだいこんのふくめに 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　あぶらあげ わかめ　みそ	こめ　さつまいも　くり　ごま　あぶら かたくりこ　さとう　ふ	にんじん　たまねぎ　きりぼしだいこん キャベツ  	606 24.2
6 金	○	コーントースト ココアのあげパン スープに くだもの 	ぎゅうにゅう　チーズ　ベーコン とりにく	しょくパン　ミルクパン　あぶら さとう　じゃがいも　マヨネーズ	とうもろこし　パセリ　にんじん セロリー　たまねぎ　キャベツ さやいんげん　くだもの	672 24.4
9 月	○	わかめごはん にくだんごとやさいのスープ きのこサラダ	ぎゅうにゅう　わかめ　ほたてかいばしら とうふ　ぶたにく　たまご　ハム しらすぼし	こめ　はるさめ　ごまあぶら　かたくりこ じゃがいも　あぶら	しょうが　にんじん　しめじ　はくさい カリフラワー　ねぎ　えのきだけ だいこん　こまつな　にんにく　レモン	575 24.7
10 火	○	ごはん(秋田) ぎせいどうふ くきわかめのきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう　とりにく　とうふ たまご　くきわかめ　ぶたにく みそ	こめ　あぶら　さとう　かたくりこ ごま　さつまいも	にんじん　えのきだけ　ねぎ　ごぼう こんにゃく	624 27.3
11 水	○	キーマカレー   コーンサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ひよこまめ	こめ　あぶら　こむぎこ　さとう	にんにく　しょうが　たまねぎ　トマト にんじん　ほしぶどう　キャベツ もやし　とうもろこし	579 22.1
12 木	○	ごはん のりのつくだに にくじゃが わふうサラダ	ぎゅうにゅう　のり　ぶたにく ちりめんじゃこ　かつおぶし	こめ　さとう　じゃがいも　あぶら	にんじん　たまねぎ　こんにゃく しいたけ　エリンギ　グリンピース もやし　きゅうり	608 23.1
13 金	○	あんかけやきそば だいこんサラダ フルーツのヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　えび いか　ほたてがいかいばしら ヨーグルト	むしちゅうかめん　あぶら　ごまあぶら かたくりこ　マヨネーズ	にんにく　にんじん　たけのこ しいたけ　きくらげ　たまねぎ はくさい　だいこん　きゅうり エリンギ　パイン　もも　みかん	582 28.1
16 月	○	てんしんどん もやしのあまずあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう　たまご かにふうみかまぼこ　とりにく とうふ　わかめ	こめ　あぶら　さとう　かたくりこ ごまあぶら　ごま	たけのこ　しいたけ　にんじん　ねぎ きゅうり　もやし　チンゲンサイ しょうが	605 26.7
17 火	○	ごはん（秋田） うのはなまき ごもくきんぴら すましじる	ぎゅうにゅう　とりにく　ひじき　おから さつまあげ　はんぺん　とうふ	こめ　ごまあぶら　さとう　かたくりこ はるまきのかわ　あぶら	しょうが　ねぎ　にんじん　きくらげ ごぼう　こんにゃく　たけのこ さやいんげん　えのきだけ　こまつな	592 23.1
		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。				
18 水	○	ごまごはん ヤンニョムチキン チャプチェ たまごスープ 	ぎゅうにゅう　とりにく　ぶたにく ほたてかいばしら　たまご	こめ　ごま　あぶら　かたくりこ さとう　ごまあぶら　はるさめ	にんにく　しょうが　ねぎ　にんじん キャベツ　ピーマン　もやし　たまねぎ にら	634 28.9
19 木	○	セルフハンバーガー コールスロー ミネストローネ	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく　ぶたにく たまご　ベーコン　とりにく	まるパン　マーガリン　あぶら　パンこ じゃがいも　マカロニ	キャベツ　たまねぎ　とうもろこし にんじん　セロリー　トマト	601 27.2
		今月の食育の日の本は「バーガーボーイ」です。ペニーは野菜が大嫌いな男の子です。大好きなハンバーガーしか食べませんでした。 お母さんは心配して、「ハンバーガーになっちゃうわよ！」と言うと、ペニーは本当にハンバーガーになってしまったのです。それを 食べようと、犬や子供たちが追いかけてきます。ペニーはどうなってしまうのでしょうか!?				
20 金	○	シーフードピラフ しろみさかなのクリームシチュー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう　えび　いか　とりにく ホキ　チーズ　クリーム	こめ　あぶら　こむぎこ　さとう じゃがいも　バター	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 パセリ　キャベツ　きゅうり	637 28.2
24 火	○	こんぶごはん とりにくのたつたあげ ごまあえ すましじる 	ぎゅうにゅう　こんぶ　あぶらあげ とりにく　とうふ	こめ　さとう　かたくりこ　さとう ごま　ふ	にんじん　しいたけ　さやいんげん しょうが　にんにく　ほうれんそう キャベツ　もやし　こまつな	606 28.8
		和食の日です。日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。				
25 水	○	ポークライス みそドレッシングサラダ ポテトポタージュ	ぎゅうにゅう　ベーコン　ぶたにく クリーム	こめ　バター　あぶら　さとう　ごま 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 パセリ　キャベツ　きゅうり	605 19.3
26 木	○	あげぼのスパゲティー ツナサラダ くだもの 	ぎゅうにゅう　ベーコン　ぶたにく クリーム	スパゲティ　バター　あぶら さとう　ごま　じゃがいも	トマト　にんじん　たまねぎ　もやし きゅうり　パセリ	631 24.9
27 金	○	特別栽培米宮城県産「ひとめぼれ」 さかなのメンチカツ いとかんてんとやさいのごまずあえ みそしる	ぎゅうにゅう　とりにく　いわし　たら たまご　いとかんてん　わかめ　とうふ みそ　あぶらあげ	こめ　パンこ　こむぎこ さとう　ごま	たまねぎ　キャベツ　もやし　こまつな にんじん　しめじ	673 28.7
		宮城米給食の日です。宮城県と東京都は相互交流に関する宣言を交わしています。そこで、毎年1回 特別栽培米「ひとめぼれ」を送っていただいています。味わっていただきましょう。				
30 月	○	ごはん ジャージャンどうふ はるさめスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく　みそ　アガー とりにく　なまあげ	こめ　あぶら　さとう　かたくりこ はるさめ	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　にんにく こまつな　みかんジュース　みかん しめじ	707 29.7

＊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。