

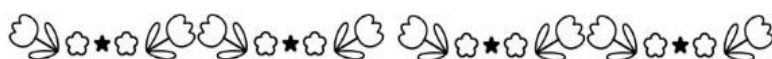
★♪♪♪♪☆★♪♪♪♪ 11月 ★こんだてひょう★ ♪♪♪♪☆★♪♪♪♪

令和7年度

豊島区立要小学校

| 給食行事<br>旬の食べ物<br>など                                                                                | 日       | きょうのこんだて                                                                                                                                  | 牛乳                                                                                  | おもなざいりょう                                                                                                                      |                                                                                                                            |                                                                                                                                                 | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|                                                                                                    |         |                                                                                                                                           |                                                                                     | 赤の仲間<br>血や肉になる                                                                                                                | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                                                                                           | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                                                                                |                                 |
|  十三夜献立            | 4<br>火  | マーボーはるさめどん<br>わかめのスープ<br>いがくりポテト                                                                                                          |    | ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ<br>わかめ、とうふ                                                                                                     | こめ、あぶら、はるさめ、さとう<br>でんぶん、さつまいも、はちみつ<br>バター、こむぎこ、そうめん                                                                        | しょうが、にんにく、たまねぎ<br>ねぎ、にんじん、チンゲンさい<br>えのきたけ、しめじ                                                                                                   | 653<br>20.2                     |
|                                                                                                    | 5<br>水  | アップルハニートースト<br>にくだんこのスープ<br>ガーリックサラダ                     |    | ぎゅうにゅう、ひよこまめ<br>ぶたにく、とうふ                                                                                                      | マーガリン、はちみつ、あぶら<br>でんぶん、こめこ、じゃがいも                                                                                           | りんご、りんごジャム、レモン<br>にんじん、たまねぎ<br>マッシュルーム、しょうが<br>にんにく、トマト、キャベツ<br>ブロッコリー、コーン                                                                      | 577<br>21.6                     |
|                                                                                                    | 6<br>木  | ハヤシライス<br>ツナサラダ                                        |    | ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ                                                                                                                | こめ、あぶら、さとう、こめこ                                                                                                             | にんにく、たまねぎ、にんじん<br>マッシュルーム、キャベツ<br>きゅうり、コーン                                                                                                      | 583<br>19.6                     |
|  旬の食べ物<br>★さつまいも★ | 7<br>金  | ごはん<br>さかなのてりやき<br>わふうサラダ<br>さつまいものみそしる                                                                                                   |    | ぎゅうにゅう、めだい<br>とりにく、とうふ、かつおぶし<br>みそ                                                                                            | こめ、あぶら、さとう、さつまいも                                                                                                           | しょうが、キャベツ、にんじん<br>きゅうり、だいこん、ねぎ<br>こまつな                                                                                                          | 561<br>26.6                     |
|                                                                                                    | 10<br>月 | ごはん<br>いかのチリソース<br>ちゅうかサラダ<br>たまごスープ                                                                                                      |    | ぎゅうにゅう、いか、たまご<br>とうふ                                                                                                          | こめ、でんぶん、あぶら、さとう<br>はるさめ                                                                                                    | しょうが、にんにく、ねぎ<br>たまねぎ、もやし、にんじん<br>コーン、こまつな                                                                                                       | 616<br>24.4                     |
|  旬の食べ物<br>★かき★   | 11<br>火 | しょうゆラーメン<br>だいずとさつまいものあげに<br>かき                                                                                                           |   | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>とりにく、とんこつ<br>かつおぶし、なると、だいず                                                                                     | あぶら、でんぶん、さつまいも<br>さとう、こま              | もやし、にんじん、ねぎ<br>こまつな、たまねぎ、はくさい<br>コーン、にんにく、しょうが<br>かき                                                                                            | 677<br>25.1                     |
| 世界の料理<br>【韓国】                                                                                      | 12<br>水 | ブルコギどん<br>トックスープ<br>オレンジゼリー                           |  | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>ベーコン、わかめ                                                                                                       | こめ、あぶら、さとう、でんぶん<br>トック                                                                                                     | たまねぎ、にんじん、しめじ<br>もやし、にら、にんにく<br>しょうが、えのきたけ、ねぎ<br>オレンジジュース  | 590<br>20.4                     |
|                                                                                                    | 13<br>木 | ごはん<br>とうふハンバーグ<br>おかかいるサラダ<br>あおなスープ                  |  | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>とりにく、とうふ、かつおぶし                                                                                                 | こめ、あぶら、パンこ、さとう<br>でんぶん                                                                                                     | たまねぎ、マッシュルーム<br>キャベツ、にんじん、きゅうり<br>コーン、チンゲンさい、しめじ<br>しょうが                                                                                        | 610<br>25.8                     |
|  七五三献立          | 14<br>金 | ちらしずし<br>こんさいじる<br>もものヨーグルトケーキ                         |  | ぎゅうにゅう、あぶらあげ<br>とりにく、のり、かつおぶし<br>ぶたにく、たまご、ヨーグルト                                                                               | こめ、さとう、あぶら<br>こんにゃく、こむぎこ              | にんじん、かんぴょう<br>さやえんどう、ごぼう<br>だいこん、ねぎ、こまつな<br>おうとう                                                                                                | 600<br>22.5                     |
|                                                                                                    | 17<br>月 | ごはん<br>さかなのいそふうみ<br>みぞれあえ<br>じゃがいもとわかめのみそしる                                                                                               |  | ぎゅうにゅう、ホキ、あおのり<br>わかめ、かつおぶし、みそ<br>あぶらあげ  | こめ、でんぶん、あぶら、さとう<br>じゃがいも                                                                                                   | しょうが、はくさい、こまつな<br>にんじん、だいこん、たまねぎ                                                                                                                | 581<br>24.7                     |
|                                                                                                    | 18<br>火 | キムチチャーハン<br>ワンタンスープ<br>パンパンジーサラダ<br>りんごゼリー                                                                                                |  | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>とりにく、みそ                                                                                                        | こめ、あぶら、ワンタンのかわ<br>こま、さとう                                                                                                   | ねぎ、にんじん、キムチ<br>グリーンピース、しょうが<br>にんにく、はくさい、もやし<br>にら、キャベツ、きゅうり<br>とうがらし、りんごジュース                                                                   | 583<br>23.6                     |
|                                                                                                    | 19<br>水 | グラタントースト<br>トマトシチュー<br>コーンサラダ                          |  | ぎゅうにゅう、とりにく<br>なまクリーム、ピザチーズ<br>ぶたにく       | あぶら、バター、こめこ<br>じゃがいも、さとう                                                                                                   | たまねぎ、しめじ<br>マッシュルーム、しょうが<br>にんにく、トマト、にんじん<br>グリーンピース、キャベツ<br>きゅうり、コーン                                                                           | 660<br>25.4                     |
|                                                                                                    | 20<br>木 | わかめごはん<br>にくじゃがコロッケ<br>いとかんてんのサラダ<br>キャベツとあぶらあげのみそしる  |  | ぎゅうにゅう、わかめ<br>ぶたにく、いとかんてん<br>さばぶし、あぶらあげ、みそ                                                                                    | こめ、じゃがいも、あぶら<br>しらたき、さとう、こむぎこ<br>パンこ  | にんじん、たまねぎ、キャベツ<br>きゅうり、コーン、もやし<br>しめじ、えのきたけ                                                                                                     | 635<br>21.6                     |
| 和食の日<br>献立                                                                                         | 21<br>金 | ごはん<br>さかなのごまみそやき<br>きりぼしだいこんのサラダ<br>けんちんじる                                                                                               |  | ぎゅうにゅう、さわら、みそ<br>とうふ、さばぶし                | こめ、さとう、こま<br>あぶら、さといも                                                                                                      | しょうが、きりぼしだいこん<br>にんじん、コーン、こまつな<br>だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ                                                                                               | 560<br>26.6                     |
|                                                                                                    | 25<br>火 | おろしスパゲッティ<br>フレンチサラダ<br>さつまいもとりんごのパイ                  |  | ぎゅうにゅう、ツナ、のり                                                                                                                  | スパゲッティ、あぶら、さとう<br>さつまいも、ぎょうざのかわ<br>こむぎこ                                                                                    | だいこん、キャベツ、きゅうり<br>にんじん、たまねぎ、りんご                                                                                                                 | 589<br>23.0                     |
|                                                                                                    | 26<br>水 | ビーンズピラフ<br>オムレツ<br>チキンポトフ                             |  | ぎゅうにゅう、とりにく<br>だいず、ぶたにく、たまご                                                                                                   | こめ、あぶら、さとう、じゃがいも                                                                                                           | たまねぎ、にんじん、ピーマン<br>しょうが、セロリー、キャベツ                                                                                                                | 618<br>29.8                     |
|  旬の食べ物<br>★りんご★ | 27<br>木 | うまにごはん<br>みそポテト<br>りんご                                                                                                                    |  | ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ                                                                                                                | こめ、あぶら、でんぶん<br>じゃがいも、こむぎこ、さとう                                                                                              | エリンギ、はくさい、しょうが<br>ねぎ、にんじん、たまねぎ<br>さやいんげん、りんご                                                                                                    | 644<br>19.7                     |
|                                                                                                    | 28<br>金 | カレーライス<br>キャロットサラダ<br>ぶどうゼリー                                                                                                              |  | ぎゅうにゅう、ぶたにく                                                                                                                   | こめ、じゃがいも、あぶら<br>こめこ、さとう                                                                                                    | にんにく、しょうが、たまねぎ<br>にんじん、トマト、キャベツ<br>きゅうり、ぶどうジュース                                                                                                 | 620<br>19.2                     |

※食材料購入等により献立を変更することがあります。



今月の栄養供給量（中学年） 給食回数：18回

|       | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) |
|-------|-----------------|--------------|-----------|
| 文科省標準 | 650             | 21~33        | 14~22     |
| 今月    | 609             | 23.3         | 20.1      |

＊ 11月の給食目標 ＊  
◇楽しい食事を工夫しよう。  
◇朝ご飯を必ず食べよう。

