



# 11月の予定献立表



令和7年10月29日

豊島区立富士見台小学校 校長 田中 良行

| 日  | 曜日 | 行事         | こんだて                                                         | 飲み物                                                                                       | 熱や力になる<br>(黄グループの食べ物)                | 血や骨、肉になる<br>(赤グループの食べ物)          | 体の調子を整える<br>(緑グループの食べ物)                                    | 備考                                                                                                                                                                                                                             |
|----|----|------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3  | 月  |            | 文化の日                                                         |                                                                                           |                                      |                                  |                                                            | ◎ブックメニュー<br>読書月間とのコラボで、給食ではブックメニューを作ります。<br>📖のマークがついているものがブックメニューです。<br>本や料理については、給食だよりも記載していますので、ぜひご覧ください。<br>                             |
| 4  | 火  | 📖ブックメニュー   | ひよこまめいりポークカレー<br>ブロッコリーサラダ<br>🥛ミルクココアゼリー                     | 牛乳<br>   | 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,ひよこまめ,こなかんてん         | しょうが,にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールトマト,さやいんげん,キャベツ,ブロッコリー,ホールコーン  |                                                                                                                                                                                                                                |
| 5  | 水  |            | ごはん みそけんちんじる<br>さんまのしおやき<br>からししょうゆあえ                        | 牛乳<br>   | こめ,こんにゃく,あぶら,じゃがいも                   | ぎゅうにゅう,さんま,とうふ,みそ,あぶらあげ          | ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,キャベツ,こまつな,もやし                           |                                                                                                                                                                                                                                |
| 6  | 木  | 📖ブックメニュー   | わかめごはん くだもの<br>🥛いのちをいただくよせなべふうに<br>きりぼしだいこんのサラダ              | 牛乳<br>   | こめ,しらたき,さとう,ごまあぶら                    | ぎゅうにゅう,たきこみわかめ,とりもにく,とうふ,たら,ハム   | にんじん,はくさい,ながねぎ,もやし,しゅんぎく,きりぼしだいこん,キャベツ,しめじ,えのき,くだもの        |                                                                                                                                                                                                                                |
| 7  | 金  | 展覧会<br>献立  | コーンバターライス くだもの<br>はくさいのクリームスープ<br>おえかきおさかなハンバーグ              | 牛乳<br>   | こめ,バター,あぶら,じゃがいも,こめこ,かたくりこ           | ぎゅうにゅう,ベーコン,レンズまめ,とりひきにく,めだいミンチ  | ホールコーン,パセリ,にんじん,たまねぎ,はくさい,ブロッコリー,しょうが,たまねぎ,しめじ,くだもの        | ◎展覧会献立<br>展覧会に合わせて「お絵かきお魚ハンバーグ」を作ります。ケチャップを使ってハンバーグに絵をかいてみましょう。<br><br>◎開校記念献立<br>11月11日の開校記念日にちなみ、12日は開校記念献立です。お祝いの席でよく食べられる赤飯を作ります。<br> |
| 10 | 月  |            | 振替休業日                                                        |                                                                                           |                                      |                                  |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |
| 11 | 火  |            | 開校記念日                                                        |                                                                                           |                                      |                                  |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |
| 12 | 水  | 開校記念<br>献立 | せきはん とうふじる<br>ぶたにくのさいきょうやき<br>こうはくなます                        | 牛乳<br>  | こめ,もちごめ,さとう,さといも,かたくりこ               | ぎゅうにゅう,あずき,とうふ,ぶたにく,みそ           | しょうが,ながねぎ,ごぼう,こまつな,たけのこみずに,ながねぎ,だいこん,にんじん                  |                                                                                                                                                                                                                                |
| 13 | 木  | 📖ブックメニュー   | ミルクパン<br>🥞てづくりりんごジャム<br>コーンチャウダー<br>ゆでやさいのオニオンソース            | 牛乳<br> | ミルクパン,さとう,あぶら,じゃがいも,こめこ              | ぎゅうにゅう,とりにく                      | たまねぎ,にんじん,クリームコーン,ホールコーン,さやいんげん,キャベツ,ブロッコリー,かぶ,りんご         |                                                                                                                                                                                                                                |
| 14 | 金  | 📖ブックメニュー   | ごはん みそしる<br>🥞しろみぎかなのフライ・ソース<br>コロコロやさいのサラダ                   | 牛乳<br> | こめ,こむぎこ,パンこ,あぶら                      | ぎゅうにゅう,とうふ,みそ,あぶらあげ,しろみぎかな,ひよこまめ | たまねぎ,キャベツ,こまつな,かぶ,にんじん,ホールコーン                              |                                                                                                                                                                                                                                |
| 17 | 月  | 📖ブックメニュー   | 🥞たけやぶラーメンえきのしょうゆ<br>ラーメン<br>だいずとこんさいのあげに<br>くだもの             | 牛乳<br> | むしちゅうかめん,あぶら,ごまあぶら,さとう,かたくりこ,さつまいも   | ぎゅうにゅう,ぶたにく,なると,だいず              | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこみずに,もやし,ながねぎ,こまつな,ごぼう,れんこん,くだもの    |                                                                                                                                                                                                                                |
| 18 | 火  | 📖ブックメニュー   | 🥞きんぴらきょうだいどん<br>たらじる<br>くだもの                                 | 牛乳<br> | こめ,ごまあぶら,こんにゃく,さとう,じゃがいも             | ぎゅうにゅう,ぶたにく,たら,とうふ,みそ            | にんじん,ごぼう,だいこん,はくさい,ながねぎ,くだもの                               |                                                                                                                                                                                                                                |
| 19 | 水  | 食育の日       | たかなめし<br>タイピーエン<br>がねあげ                                      | 牛乳<br> | こめ,ごまあぶら,さとう,あぶら,はるさめ,さつまいも,こむぎこ,さとう | ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか                   | しょうが,たかなづけ,にんじん,ながねぎ,たまねぎ,だいこん,はくさい,こまつな,きくらげ              |                                                                                                                                                                                                                                |
| 20 | 木  | 和食の日<br>献立 | ごはん よしのじる<br>さかなのねぎみそやき<br>おかかあえ                             | 牛乳<br> | こめ,さとう,さといも,くずでんぶ                    | ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ,さかな,みそ,いとかつお     | ごぼう,だいこん,しょうが,ながねぎ,キャベツ,こまつな,もやし,しめじ                       |                                                                                                                                                                                                                                |
| 21 | 金  | 📖ブックメニュー   | 🥞うすあげブルーのこぎつねごはん<br>🥞とうふレッドのにくどうふ<br>🥞みそブラックのみそドレッシング<br>サラダ | 牛乳<br> | こめ,あぶら,こんにゃく,さとう,かたくりこ,ごまあぶら         | ぎゅうにゅう,とりひきにく,あぶらあげ,ぶたにく,とうふ,みそ  | ごぼう,れんこん,にんじん,だいこん,たまねぎ,ながねぎ,さやいんげん,キャベツ,もやし,こまつな          |                                                                                                                                                                                                                                |
| 24 | 月  |            | 振替休日                                                         |                                                                                           |                                      |                                  |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |
| 25 | 火  |            | ごはん きのこじる<br>さかなのごまだれかけ<br>おひたし                              | 牛乳<br> | こめ,かたくりこ,あぶら,ごまあぶら,さとう,しろごま          | ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,さかな              | にんじん,だいこん,ながねぎ,もやし,しょうが,キャベツ,ほうれんそう,えのき,しめじ,なめこみずに         | ※SDGs関連事業の1つとして、区の「学校給食における米購入費の補助事業」を申請し、給食の質の向上や食育に取り組んでいます。<br><br>                                                                    |
| 26 | 水  | 📖ブックメニュー   | こまつなのピラフ<br>🥞せかいをかえたたべもののシチュー<br>くだもの                        | 牛乳<br> | こめ,バター,あぶら,オリーブあぶら,じゃがいも,さとう,こめこ     | ぎゅうにゅう,ハム,ぶたにく,しろいんげんまめ          | にんにく,しょうが,たまねぎ,こまつな,にんじん,ホールトマト,ホールコーン,パセリ,マッシュルームみずに,くだもの |                                                                                                                                                                                                                                |
| 27 | 木  |            | ごはん とんじる<br>ツナいたりたまごやき<br>ボイルやさいサラダ                          | 牛乳<br> | こめ,あぶら,さとう,こんにゃく,じゃがいも               | ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,みそ,ツナフレーク,たまご    | にんじん,ごぼう,だいこん,ながねぎ,たまねぎ,こまつな,もやし,キャベツ,ブロッコリー               |                                                                                                                                                                                                                                |
| 28 | 金  | 世界の料理      | ブルコギどん<br>テンジャンスープ<br>くだもの                                   | 牛乳<br> | こめ,ごまあぶら,さとう,かたくりこ,じゃがいも             | ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,とりにく,とうふ          | にんにく,ながねぎ,たまねぎ,にら,にんじん,はくさい,はくさいキムチ,だいこん,こまつな,えのき,くだもの     |                                                                                                                                                                                                                                |

☆食材料の購入の都合により、献立が変わることがあります。  
☆東京野菜の日・・・西東京市にある田倉農園でとれた野菜を使用します。

今月の給食目標 決まりを守って後片付けをしましょう

|              | 今月の平均値(中学年) | 基準値(中学年) |
|--------------|-------------|----------|
| エネルギー        | 603kcal     | 650kcal  |
| たんぱく質        | 17%         | 13～20%   |
| 脂質           | 29%         | 20～30%   |
| ナトリウム(食塩相当量) | 2g          | 2g未満     |