



11月の予定献立表



令和8年10月30日

豊島区立富士見台小学校 校長 田中良行

日	行事・特別メニュー	こんだて	飲み物	熱や力になる (黄グループの食べ物)	血や骨、肉になる (赤グループの食べ物)	体の調子を整える (緑グループの食べ物)	備考
2月	ブックメニュー	ツナカレーピラフ こぶたしよくどうの クリームシチュー ミルクココアゼリー		こめ、あぶら、さつまいも、こめこ、さとう こぶたしよくどう	ぎゅうにゅう、ツナ、とりにく、レンズまめ、なまクリーム、チーズ、かんてん	マッシュルーム、ホールコーン、にんじん、さやいんげん、たまねぎ	ブックメニュー 11月は「読書月間」です。給食でも本にちなんだ料理「ブックメニュー」をたくさん出します。すべて富士見台小学校の図書館にある本なので、ぜひ読んでみてくださいね!
3日「文化の日」							
4水		ごはん さわらのねぎみそやき さといもいりすましじる ひじきののもの		こめ、さとう、さといも、あぶら 	ぎゅうにゅう、さわら、みそ、とりにく、とうふ、だいず、ひじき、あぶらあげ	しょうが、ねぎ、ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、にんじん、さやいんげん 東京食材の日	◎学習発表会応援メニュー ついに6日、7日は学習発表会ですね!みなさんが練習の成果を発揮できるように、6日の給食は応援メニューにしました!しっかり食べてガルバンゾー(がんばるぞー)!!
5木	ブックメニュー	ラーメンのおうさま やさいのかふうあえ だいがくいも		むしちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら、さとう、さつまいも、かたくりこ ラーメンのおうさま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ホールコーン、にら、にんにく、しょうが、ねぎ、きゅうり 東京食材の日	
6金	学習発表会応援メニュー	ガルバンゾーカレーライス スター☆サラダ アップルゼリー		こめ、あぶら、じゃがいも、こめこ、こめこマカロニ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたレバー、ひよこまめ、チーズ、かんてん	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、りんご、キャベツ、ホールコーン、りんご 東京食材の日	
9日「学習発表会振替休業日」							
10火	開校記念日 お祝いメニュー	カラフルピラフ お祝いスープ フジミー♪ゼリー		こめ、バター、あぶら、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、ウィンナー、とりにく、ベーコン、ひよこまめ、かまぼこ、なると、かんてん、カルピス	セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、あかピーマン、ホールコーン、にんにく、キャベツ、こまつな 東京食材の日	◎開校記念日お祝いメニュー 11日は、富士見台小学校の76回目の開校記念日です。給食では、前の日の10日に開校記念日お祝いメニューを作ります!みんなで富士見台小学校の開校記念日をお祝いしましょう!
12木	ブックメニュー	ごはん いなくなるジャンボぎょうざ ちゅうかスープ はるさめサラダ		こめ、ぎょうざのかわ、ごまあぶら、かたくりこ、あぶら、はるさめ、さとう ぎょうざがいなくなり さがしています	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、とうふ、ハム	しょうが、キャベツ、ねぎ、にんにく、たまねぎ、だいこん、はくさい、こまつな、もやし、きゅうり、にんじん 東京食材の日	
13金	2年生 校外学習	ごはん だいとくじあげ かぶのみそしる みかん		こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、えりんぎ、しょうが、かぶ、キャベツ、ねぎ、こまつな、みかん 東京食材の日	
16月	ブックメニュー	ごはん とてもおおきな?サンマのしおやき きのこじる きんぴらきょうだい		こめ、あぶら、こんにゃく、さとう とてもおおきなサンマのひらき、きんぴらきょうだい	ぎゅうにゅう、さんま、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	れもん、にんじん、だいこん、えのきたけ、ぶなしめじ、なめこ、ねぎ、ごぼう、れんこん 東京食材の日	◎毎月19日は食育の日 今月は熊本県の郷土料理を作ります。
17火	ブックメニュー	どんぐりむらのどんぐりパン コーンチャウダー ブロッコリーとかぶのサラダ		パン、バター、さとう、こむぎこ、あぶら、じゃがいも、こめこ どんぐりむらのばんやさん	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、レンズまめ	たまねぎ、にんじん、クリームコーン、ホールコーン、キャベツ、ブロッコリー、かぶ 東京食材の日	
18水	カミカミメニュー	マーボーれんこんどん とうふとえのきのスープ くだもの(りんご)		こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたレバー、とうふ	しょうが、にんにく、にんじん、れんこん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、りんご 東京食材の日	
19木	食育の日 (熊本)	たかなめし たいぴーえん がねあげ		こめ、ごまあぶら、あぶら、さとう、はるさめ、さつまいも、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか	しょうが、たかな、にんじん、ねぎ、たまねぎ、だいこん、はくさい、きくらげ、こまつな 東京食材の日	◎和食の日献立 11月24日は「いい(11)にほんしよく(24)」で「和食の日」です。富士見台小学校の給食は、かつお節、昆布から丁寧に汁(だし)をとって作っています。24日もおいしい和食給食を作ります。
20金	就学時健診 ブックメニュー	ハルさんのハヤシライス こまつなサラダ フルーツヨーグルト		こめ、あぶら、さとう、こめこ、ごまあぶら あおぞらこども食堂 はじまります!	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたレバー、ツナ、ヨーグルト	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、エリンギ、トマト、グリーンピース、こまつな、キャベツ、ホールコーン、りんご、パイン、みかん 東京食材の日	
23日「勤労感謝の日」							
24火	和食の日 和食の日	ごはん やきじゃけ ぐだくさんみそしる ほうれんそうのおひたし みかん		こめ、あぶら、こんにゃく、じゃがいも	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、みそ、あぶらあげ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、もやし、ほうれんそう、みかん 東京食材の日	◎世界の料理 今月は韓国の料理を作ります。 ◎宮城米給食(30日) 豊島区と相互交流都市の宮城県から無償でいただいた「特別栽培米ひとめぼれ」を提供します。また、宮城県の郷土料理を作ります。感謝の気持ちをもって食べましょう。 <11月が旬の食べ物> ・白菜 ・ねぎ ・大根 ・人参 ・かぶ ・さつまいも ・小松菜 ・里芋 ・ブロッコリー ・みかん ・りんご ・サンマ ・さけ ・ごぼう ・きのこ ・ほうれん草 ・れんこん <11月の東京都産食材(予定)> ・白菜 ・ねぎ ・大根 ・人参 ・キャベツ ・かぶ ・こまつな ・さつまいも
25水	世界の料理 (韓国)	プルコギどん テンジャンスープ アセロラゼリー		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、かんてん	にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、にら、だいこん、こまつな、アセロラ 東京食材の日	
26木	ブックメニュー	おひさまスパゲッティ ブロッコリーのサラダ こめこのりんごケーキ		スパゲッティ、あぶら、こめこ、さとう、かたくりこ おばけのアッチ スパゲッティ・ノックダウン!	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたレバー、チーズ、レンズまめ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、りんご 東京食材の日	
27金	ブックメニュー	ごはん うみのごちそうツナいりたまごやき とんじる うみのごちそうしらすサラダ		こめ、あぶら、こんにゃく、じゃがいも、ごまあぶら、さとう うみのごちそうしらす	ぎゅうにゅう、ツナ、たまご、ぶたにく、とうふ、みそ、しらす うみのごちそうしらす	たまねぎ、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、ホールコーン 東京食材の日	
30月	宮城米給食の日 宮城県郷土料理	ごはん(ひとめぼれ) あぶらふりにくじゃが こめこのはっとじる		こめ、あぶら、こんにゃく、じゃがいも、あぶらふ、さとう、こめこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ぶなしめじ、ねぎ 東京食材の日	

☆食材料の購入の都合により、献立や食材が変わることがあります。

☆東京食材の日...西東京市にある田倉農園など東京都内でとれた野菜や東京都産の食べ物を使用します。



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)
エネルギー	631kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	20.6g
ナトリウム(食塩相当量)	2.1g