



11がつ こんだてひょう



令和7年度 豊島区立千早小学校

*食材納入の都合などにより、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

給食予定回数18回

日	しゅしゅく・おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
4火	あきのかおりごはん いなかじる さわらのみそづけやき くだもの ☆ふれあいきゅうしゅくかい☆	○	あぶらあげ、こんぶ、ぶたにく、とうふ、 さばぶし、しろみそ、さわら、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、もちこめ、さつまいも、 サラダあぶら、こんにやく、じゃがいも	にんじん、しめじ、まいたけ、ごぼう、 だいこん、ねぎ、はやか	570 kcal 25.3 g 17.0 g 2.4 g
5水	きつねうどん あますづけ だいのかりんとうあげ	○	とりにく、さばぶし、あぶらあげ、 だいず、きなこ、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	うどん、さとう、かたくりこ、 サラダあぶら、くろざとう	こまつな、にんじん、 たまねぎ、キャベツ	603 kcal 28.4 g 22.4 g 2.4 g
6木	むぎごはん はっぽうさい:ちゅうごくりょうり フォーのスープ:ベトナムりょうり	○	ぶたにく、★おきえび、★いか、 とりにく、とうふ、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、むぎ、サラダあぶら、かたくりこ、 ごまあぶら、フォー	はくさい、にんじん、ねぎ、ピーマン、 しょうが、にんにく、もやし、こまつな	580 kcal 26.0 g 18.4 g 2.2 g
7金	やながわうどん そくせきづけ のっぺいじる ◎とうきょうやさいのひ	○	ぶたにく、★たまご、とりにく、 あぶらあげ、とうふ、さばぶし、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、むぎ、サラダあぶら、さんおんとう、 かたくりこ、こんにやく	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、 ごぼう、こまつな、★きゅうり、キャベツ、 だいこん	593 kcal 26.7 g 19.1 g 2.3 g
10月	むぎごはん とうふのカレーに こまつなのごまあえ	○	とうふ、ぶたにく、さばぶし、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、むぎ、サラダあぶら、じゃがいも、 さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 もやし、チンゲンツァイ、こまつな	586 kcal 26.7 g 19.6 g 2.0 g
11火	むぎごはん こうやどうふのみそしる さかなのかりんとうあげ ワカメのみぞれあえ	○	かつお、わかめ、ツナかん、さばぶし、 こうやどうふ、あぶらあげ、しろみそ、 あかみそ、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、むぎ、こむぎこ、サラダあぶら、 さとう、はちみつ、ごま	しょうが、★きゅうり、だいこん、レモン、 にんじん、たまねぎ、ねぎ	600 kcal 30.1 g 17.9 g 2.0 g
12水	くろざとうコッペパン シェパードパイ:イギリスりょうり スコッチブロス:イギリスりょうり	○	ぶたにく、とうにゅうなまクリーム、 とうにゅう、とりにく、ひよこまめ、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	★くろざとうコッペパン、じゃがいも、 サラダあぶら、こむぎこ、むぎ	にんじん、たまねぎ、 しめじ、セロリー、 だいこん	580 kcal 24.1 g 22.1 g 2.2 g
13木	スパゲティナポリタンinにくだんご ほうれんそうのサラダ おはなみかん マンガコロポ:ルパン3せい	○	ウインナー、ぶたにく、★たまご、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	スパゲッティ、サラダあぶら、 マーガリン、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、にんにく、しょうが、トマト、 ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、もやし、 きピーマン、あかピーマン、みかん	589 kcal 26.3 g 26.3 g 1.8 g
14金	たこチャーハン ABCスープ やきりんご ◎とうきょうやさいのひ	○	★たこ、ベーコン、ぶたにく、 ひよこまめ、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、サラダあぶら、ラード、 じゃがいも、ABCマカロニ、 グラニューとう、マーガリン	しょうが、にんにく、たまねぎ、あざつき、 にんじん、セロリー、キャベツ、レモン グリーンピース、★グラニースミス	581 kcal 19.5 g 18.2 g 2.1 g
17月	さといもカレーライス からふるソテー くだもの	○	ぶたにく、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、むぎ、サラダあぶら、さといも、 さつまいも、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、しめじ、にんじん、 ピーマン、キャベツ、こまつな、 あかピーマン、きピーマン、★りんご	594 kcal 17.6 g 17.6 g 2.4 g
18火	ピースコーンごはん ボークシチュー フレンチサラダ	○	ぶたにく、とうにゅうなまクリーム、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、もちこめ、じゃがいも、 サラダあぶら、こむぎこ、サラダあぶら、 さんおんとう	えだまめ、とうもろこし、セロリー、 たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、 レタス、キャベツ、★きゅうり	594 kcal 18.9 g 21.7 g 2.3 g
19水	きなことうにゅうトースト わふうチキンポトフ ひよこまめのサラダ マンガコロポ:ゲゲゲのきたろう	○	きなこ、とうにゅう、だいず、とりにく、 フランクフルト、さばぶし、ひよこまめ、 ツナかん、★ぎゅうにゅう (いんよう)	★しよくパン、さとう、マーガリン、 じゃがいも、オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、 セロリー、★きゅうり	587 kcal 26.2 g 27.9 g 2.3 g
20木	ごはん とりにくとコーンのあげに えのきのみそしる くだもの	○	とりにく、とうふ、あぶらあげ、 しろみそ、あかみそ、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、かたくりこ、 サラダあぶら、 じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、さいいんげん、 にんじん、とうもろこし、えのきたけ、 こまつな、ねぎ、かき	609 kcal 20.8 g 19.7 g 1.8 g
21金	おちやづけ にしめ さつまいものいがぐり 「わしよくのひ」こんだて ◎とうきょうやさいのひ	○	とりにく、わかめ、やきのり、さばぶし、 とりにく、★たまご、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、サラダあぶら、こんにやく、 じゃがいも、さんおんとう、さつまいも、 こむぎこ、そうめん	こねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、 しめじ、さやえんどう	672 kcal 24.0 g 18.0 g 2.4 g
25火	なめし にこみおでん こうやどうふのごまあえ マンガコロポ:にんたまんたろう	○	あぶらあげ、★たまご、なまあげ、 ★かまぼこ、さばぶし、こうやどうふ、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、 サラダあぶら、こんにやく、じゃがいも、 さんおんとう、しろごま	だいこん、にんじん、 だいこんば、 ★きゅうり	580 kcal 24.5 g 17.1 g 2.7 g
26水	だいこんスパゲッティ やさいのごまみそサラダ わふうスイートポテト ☞パースデー給食☞	○	ツナかん、きざみのり、あかみそ、 とうにゅう、さいきょうみそ、 ★たまご、★ぎゅうにゅう (いんよう)	スパゲッティ、サラダあぶら、さとう、 ごま、さつまいも、さんおんとう、 マーガリン、くろごま	だいこん、キャベツ、にんじん、 こまつな、もやし	608 kcal 22.6 g 16.4 g 2.6 g
27木	ハワイアントースト ジャイアンシチュー コーンサラダ マンガコロポ:ドラえもん	○	ロースハム、★ビザチーズ、ベーコン、 とりにく、とうにゅうなまクリーム、 とうにゅう、★ぎゅうにゅう (いんよう)	★しよくパン、サラダあぶら、さとう たまごふしよマヨネーズ、むらさきいも、 マーガリン、こむぎこ	パインアップルかん、たまねぎ、にんじん あかたまねぎ、レッドキャベツ、だいこん、 キャベツ、★きゅうり、とうもろこし	633 kcal 22.1 g 31.4 g 2.5 g
28金	ごはん とんじる くだもの わふうハンバーグ マンガコロポ:そうそうのフリーレン ◎とうきょうやさいのひ	○	ぶたにく、とうふ、とうにゅう、★たまご、 とうふ、あぶらあげ、しろみそ、 あかみそ、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、サラダあぶら、パンこ、 さんおんとう、ごまあぶら	たまねぎ、しょうが、だいこん、ねぎ、 にんじん、ごぼう、もやし、 ★ラ・フランス	634 kcal 26.5 g 21.9 g 2.3 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

- ※ 11月はマンガコロポ給食です。アニメ・マンガからヒントをもらって献立を作成しました。13日「ルパン三世」、19日「ゲゲゲの鬼太郎」、25日「忍たま乱太郎」、27日「ドラえもん」、28日「葬送のフリーレン」、から献立が出ます。献立の盛りつけ図に献立の説明をのせます。楽しみにしてください。「ルパン三世」は映画「カリオストロの城」からヒントをもらいました。
- ※ 11月24日「和食の日」です。21日(金)に和食の日になんておいしだいじるをかけた、お茶漬けを献立に取り入れました。
- ※ 11月は秋の食品がたくさん使われています。献立表からぜひ、食材をさがしてみてください。
- ※ 毎週金曜日は東京野菜の日です。小松菜を中心に東京でとれる旬の野菜を給食にとりいれています。



11月の給食目標 感謝して食べよう!



- ※ 11月4日に「ふれあい給食」を行います。コミュニティスクールの事業の一環として、お世話になっている地域の方を、感謝の気持ちをこめて給食にご招待します。今年は、2年生が野菜やさつま芋のお世話で協力いただいている、「区民ひろば 千早」の畑部の方を中心にお招きしました。2年生の生徒たちが、工夫をこらして畑部の方の接待をします。献立も秋の味覚をふんだんに取り入れました。楽しんでいただけると幸いです。

