

	エネルギー	たんぱく質	しぼう
文科省基準	650kcal	21～33 g	14～22 g
平均栄養供給量	616kcal	25.5 g	21.0 g



11月のこんだて



児童数

令和7年度
豊島区立さくら小学校

一言紹介	ひ	ようび		きょうのこんだて	ちやにくやほねになるしょくひん	ねつやちからになるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん
もうかきめ 味わいます	4	火	○	ごはん さかなのあずまに やさいソテー みそしる	ぎゅうにゅう もうかきめ あおのり とりにく とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう あぶら	しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな にんにく ごぼう だいこん ねぎ
大豆の仲間 高野豆腐	5	水	○	こうやどうふのそぼろごはん ぶたにくとこんにやくのみそに のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	にんじん えのき きくらげ こんにやく ねぎ だいこん れんこん ほししいたけ こまつな
就学時健康 診断の日	6	木	○	カレーライス やさいサラダ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ もやし コーン くだもの
東京都の 食材	7	金	○	みどりのパンできなこあげパン いんげんまめのいなかスープ いとかなてんいりあえもの	ぎゅうにゅう きなこ とりにく いんげんまめ じゃこ いとかなてん	あぶら あしたばパン さとう じゃがいも ごま	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース きゅうり もやし
黒い食材 「のり」 いいかおり	10	月	○	ゆかりごはん ごしきに やさいののりあえ ミニカステラ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり たまご	こめ あぶら じゃがいも さとう パター はちみつ こむぎこ	ゆかり にんじん たまねぎ こんにやく エリンギ コーン グリンピース キャベツ もやし こまつな
コリコリの 正体は れんこん	11	火	○	ごはん とりのつくね やさいのおかかあえ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ たまご じゃこ おかか ぶたにく あぶらあげ	こめ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	れんこん にんじん ほししいたけ しょうが はくさい こまつな えのき もやし こんにやく たまねぎ ごぼう だいこん
洋風ご飯に オレンジ色 がきれいな 鮭を チョイス	12	水	○	さけピラフ やさいのクリームスープ ひよこまめのサラダ	ぎゅうにゅう さけ とりにく ひよこまめ	こめ あぶら パター じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ にんじん もやし きゅうり
コーンの でてくる 楽しい本 紹介します	13	木	○	ごはん あげぎょうざ ナムル ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ ベーコン	こめ あぶら ぎょうざのかわ こむぎこ ごま かたくりこ	しめじ ねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな コーン
チキンを たまには ポークで	14	金	○	ポークライス ポテトのマヨやき まめとやさいのｽｰﾌﾟ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム こなチーズ いんげんまめ	こめ あぶら じゃがいも パンこ パター ノンエッグマヨネーズ	トマトジュース にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが キャベツ こまつな
砂のように 細かな具が 特徴の揚物	17	月	○	ごはん とうふのまさごあげ ごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく こんぶ たまご ぶたにく じゃこ	こめ あぶら かたくりこ ごま さとう	たまねぎ こまつな えのき キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう たけのこ ほししいたけ ねぎ
秋の味覚 さつまいも のデザート	18	火	○	たんたんうどん わふうサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく みそ おかか なまクリーム たまご	うどん あぶら さとう ごま さつまいも バター	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ こまつな もやし だいこん にんじん きゅうり
つゆ多め サラサラ とりどん いい感じ	19	水	○	とりどん みそしる グレープゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも アガー	たまねぎ しらたき にんじん こまつな えのき だいこん ねぎ ぶどうジュース
秋を感じる きのこの サラダ	20	木	○	ドライカレーライス きのこサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずたんぱく ハム しらす	こめ あぶら こめこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ しめじ えのき だいこん こまつな レモン トマトピューレ くだもの
だしを 味わう 和食の日	21	金	○	ごはん ぎんひらすのさいきょうやき ごもくきんぴら あきのさとじる	ぎゅうにゅう ぎんひらす みそ さつまあげ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ さとう あぶら さといも	しょうが にんじん ごぼう こんにやく しめじ えのき ねぎ
卵焼きに チーズも イン！	25	火	○	ごはん ようふうたまごやき ガーリックサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく チーズ ベーコン	こめ パター あぶら じゃがいも さとう こめこ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし こまつな にんにく コーン
日本と韓国 の つけもの ごはん	26	水	○	キムたくごはん ワンタンスープ やわらかあんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまクリーム	こめ あぶら ワンタン さとう アガー	つぼづけ キムチ にんにく にんじん もやし たまねぎ しょうが こまつな ほししいたけ パイン
ごはんが すすむ ほっこり 和食	27	木	○	ごはん ほっけのしおやき あいまぜ みそしる	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら じゃがいも さとう まめふ	にんじん ごぼう だいこん こんにやく いんげん キャベツ こまつな
いろどり きれいな 四川豆腐	28	金	○	しせんどうふどん パンサンスウ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム かんてん	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	しょうが にんにく きくらげ しめじ にんじん たまねぎ こまつな きゅうり もやし りんごジュース

●都合により献立、使用食材を変更する場合があります●