



令和7年度 11月の給食



豊島区立池袋本町小学校

日/曜日	献立	お も な 材 料			行事等
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、いも)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
4火	牛乳 枝豆ごはん 鶏肉のしょうが焼き 十三夜汁 みたらし団子	牛乳、鶏肉、かまぼこ 十三夜メニュー	こめ、おおむぎ、さつまいも、白玉団子、砂糖、でん粉	枝豆、生姜、人参、大根、長ねぎ、小松菜 東京都産 大根、長ねぎ、小松菜 使用予定	2日 十三夜
5水	牛乳 セルフチキンカツバーガー 秋のクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、生クリーム、チーズ 運動会まであと少し！勝つぞ！メニュー	パン、小麦粉、パン粉、油、さつまいも、米粉、砂糖	人参、玉葱、ブロッコリー、マッシュルーム、キャベツ	
6木	牛乳 ご飯 かみかみハンバーグ れんこんの味噌汁 ココア豆	牛乳、豚肉、大豆、凍り豆腐、おから、わかめ、みそ、大豆 かみかみメニュー	こめ、おおむぎ、砂糖、でん粉、じゃがいも、ココア	人参、玉葱、ごぼう、大根、生姜、れんこん、長ねぎ、小松菜 東京都産 長ねぎ、小松菜 使用予定	11月8日 いい歯の日
7金	牛乳 ガルバンゾーカレーライス スターサラダ りんご	牛乳、ガルバンゾー（ひよこまめ）、豚肉 運動会前日！応援メニュー	こめ、おおむぎ、油、米粉マカロニ、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、セロリ、マッシュルーム、キャベツ、もやし、りんご	運動会前日
11火	牛乳 コーンピラフ 鮭のクリームスープ 大学いも	牛乳、鶏肉、鮭、生クリーム、チーズ 	こめ、おおむぎ、油、じゃがいも、さつまいも、砂糖、ごま	玉葱、人参、コーン、ピーマン、セロリ、小松菜 東京都産 小松菜 使用予定	
12水	牛乳 マーボーれんこん丼 豆腐とえのきのスープ ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、寒天 	こめ、おおむぎ、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、人参、れんこん、葉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ、ぶどう 東京都産 長ねぎ 使用予定	
13木	牛乳 きつねうどん チーズ入りポテサラ春巻き（卵不使用） 小松菜のおひたし	牛乳、鶏肉、油揚げ、チーズ、ハム	うどん、油、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、春巻きの皮	人参、大根、えのきたけ、小松菜、長ねぎ、グリーンピース、キャベツ、もやし 東京都産 大根、長ねぎ、小松菜、キャベツ使用予定	
14金	牛乳 ご飯 すきやき 子持ちししゃものカレー揚げ 磯部和え	牛乳、豚肉、豆腐、こもちししゃも、海苔 コツコツ給食	こめ、おおむぎ、油、じゃがいも、しらたき、砂糖、小麦粉	玉葱、人参、長ねぎ、白菜、グリーンピース、小松菜、キャベツ、もやし 東京都産 小松菜、長ねぎ、キャベツ 使用予定	
17月	牛乳 ご飯 松風焼き 豚汁 野菜の和え物	牛乳、鶏肉、おから、みそ、豚肉、豆腐	こめ、おおむぎ、砂糖、ごま、油、じゃがいも、こんにゃく	玉葱、長ねぎ、生姜、ごぼう、大根、人参、小松菜、もやし、コーン 東京都産 小松菜、長ねぎ、大根 使用予定	
18火	牛乳 卵チャーハン いかのチリソースがけ かぶのピリ辛漬け	牛乳、鶏肉、卵、いか、トウバンジャン 	こめ、おおむぎ、油、ごま油、でん粉、砂糖	人参、玉葱、エリンギ、にんにく、生姜、長ねぎ、かぶ、キャベツ、もやし、きゅうり 東京都産 かぶ、長ねぎ、キャベツ 使用予定	
19水	牛乳 クッパ チャブチェ スイートポテト（豆乳）	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、豆乳	こめ、おおむぎ、油、ごま油、ごま、はるさめ、砂糖、でん粉、さつまいも	にんにく、生姜、人参、大根、にら、もやし、長ねぎ、キャベツ、チンゲン菜 東京都産 大根、キャベツ、長ねぎ、チンゲン菜、さつまいも 使用予定	
20木	牛乳 さつまいものチキンカレーライス 人参ドレのサラダ みかん	牛乳、鶏肉 	こめ、おおむぎ、油、さつまいも、小麦粉、オリーブオイル、砂糖	生姜、にんにく、玉葱、人参、キャベツ、もやし、みかん 東京都産 キャベツ 使用予定	就学時健診
21金	牛乳 ご飯 焼き鮭のおろしがけ 野菜けんちん汁 ごま和え	牛乳、鮭、豆腐、油揚げ 和食の日メニュー	こめ、おおむぎ、油、じゃがいも、こんにゃく、ごま、砂糖	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、小松菜、ほうれん草、キャベツ、もやし 東京都産 大根、小松菜、キャベツ、長ねぎ 使用予定	11月24日 和食の日
25火	牛乳 ご飯 家常豆腐 中華風コーンスープ	牛乳、豚肉、みそ、生揚げ、豆腐、卵 コツコツ給食	こめ、おおむぎ、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、人参、玉葱、しめじ、ピーマン、長ねぎ、コーン、にら 東京都産 長ねぎ 使用予定	
26水	牛乳 ウィンナーピラフ トマトシチュー 寒天フルーツポンチ	牛乳、ウィンナー、鶏肉、寒天	こめ、おおむぎ、油、じゃがいも、砂糖、米粉	玉葱、人参、コーン、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、セロリ、トマト、みかん、パイン、りんご	
27木	牛乳 ジャージャー麺 スパイシービーンズポテト りんご	牛乳、豚肉、みそ、大豆 	中華めん、砂糖、でん粉、じゃがいも、油	生姜、にんにく、長ねぎ、人参、エリンギ、もやし、きゅうり、りんご 東京都産 長ねぎ 使用予定	
28金	牛乳 わかめご飯 白身魚の和風春巻き 秋の具だくさん味噌汁 おひたし	牛乳、わかめ、ホキ、油揚げ、みそ	こめ、卵不使用マヨネーズ、春巻きの皮、薄力粉、油、さつまいも	生姜、しそ葉、大根、人参、えのきたけ、長ねぎ、もやし、小松菜 東京都産 長ねぎ、小松菜、大根 使用予定	

＜今月の給食指導目標＞

「感謝の気持ちをもって
食べよう」

11月の平均

エネルギー : 644kcal
たんばく質 : 27.6g
脂 質 : 18.1g

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

8日（土）は、ついに運動会ですね！！給食室からも、みなさんに応援メニューを届けます！しっかり食べて、当日は、練習してきた成果が発揮できるように頑張ってくださいね！！応援しています！

